

2月13日(火)の給食

856 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
八宝菜	豚バラ肉 白菜 たけのこ にんじん しいたけ うずらの卵 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
もやしの ナムル	もやし ニラ わかめ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう ごま油 おろしにんにく
マスタード 和え	ブロッコリー さつまいも たまねぎ ツナ マヨネーズ 粒マスタード はちみつ
アロエ ヨーグルト	パイン アロエ ヨーグルト



さつまいも

100gあたり

kcal 131

炭水化物 32g

脂質 6.2g

たんぱく質 1.2g

ナトリウム 4mg

サツマイモの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維です。さらに、ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。

