

# 4月19日(金)の給食

715kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の 幽庵焼き	鯖 塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 ゆず果汁
春キャベツ のナムル	春キャベツ 人参 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油 にんにく
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり コーン ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ 青ネギ みそ 和風だし
みるくかん	牛乳 寒天 砂糖 水 ブルーベリーソース



ブルーベリーに含まれるビタミンEは  
抗酸化作用に期待できます

細胞の酸化を防ぐことで肌のシミやシワがでにくくなる  
記憶力を向上させたり脳機能を高めてくれる効果も(有)

ブルーベリー1日の摂取量は100粒程度  
冷凍の場合  
60~120粒程度

食べすぎると...  
排便困難に

イギリスのイースト・アングリア大学が  
6ヶ月にわたり行った研究では  
毎日150gのブルーベリーを食べると  
心血管疾患のリスクが最大15%減少することが  
分かった



本日からR6年度  
集団給食スタートです!

