

4月30日(火)の給食



1751kcal

献立

献立	材料
野菜たっぷり 肉味噌丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
高野豆腐の 炊いたん	高野豆腐 ちくわ きぬさや 薄口しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
きゅうりの 酢の物	きゅうり たこ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
春雨スープ	春雨 にんじん しいたけ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
すだちかん	すだちジュース 寒天 砂糖 水



しいたけ

美容効果食物繊維が豊富で
便秘改善などの効果
乾燥肌改善効果が豊富!!



○ シイタケはビタミン類、ミネラル、食物繊維
などの栄養成分が豊富で、γアミノ酸などの
旨味成分を含んでいることが特徴です。
毎日シイタケを摂れば「骨が丈夫になり、
血液もサラサラになる」効果が期待できます。