

# 5月7日(火)の給食



739 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 キムチ 白菜 ニラ キムチの素 ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖
無限キャベツ	キャベツ きゅうり ツナ ごま油 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マヨネーズ 砂糖 塩・こしょう
かき玉汁	卵 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水

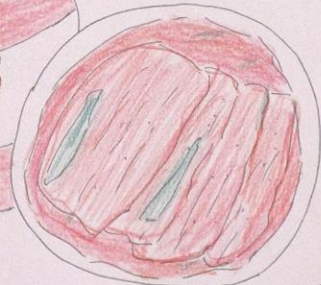


# キムチ

※塩分取りすぎに  
なるので...  
食べすぎ注意!!



白菜などの野菜を塩・唐辛子、  
魚介塩辛、ニンニクなどを主な  
材料とする朝鮮半島の代表的  
な漬物。



🌿 キムチとは...

世界の五大健康食品に選ばれているほど、  
キムチは乳酸菌やカクテルイisin、ビタミン類  
など豊富な栄養素が入った発酵食品。

🗨️ ダイエットにも  
良いよ!

🗨️ 代謝を良くする  
働きもあるよ!

🌿 キムチを摂ると

- ① 身体のエネルギーが作りやすくなる!
- ② 身体の脂肪を燃やす!
- ③ ビタミンB群が身体の調子を整える!

