

6月10日(月)の給食

939kcal



献立



献立	材料
三色丼	米 豚ミンチ 濃口しょうゆ 砂糖 たまご 砂糖 塩 枝豆
酢味噌和え	きゅうり キャベツ いか 白味噌 酢 砂糖
じゃがいもの バター醤油炒め	じゃがいも しめじ アスパラガス 有塩バター 薄口しょうゆ
豚汁	豚バラ肉細切れ こんにゃく 大根 にんじん 青ネギ みそ 和風だし
みたらし団子	白玉だんご 濃口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉



たまご



○ たまごの栄養

たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、いろいろな栄養素を含んでいます。中でも特長的なのがたんぱく質のアミノ酸バランスのよさ。人間の体内でつくることのできない必須アミノ酸の組成が優れているため、卵のたんぱく質は良質で栄養価の高い食品である。

○ たまごの健康効果

脂溶性ビタミンとしてはビタミンAやビタミンEによって肌のシミやシワなどを予防する効果が期待できます。また、水溶性ビタミンであるビタミンB群も多く、疲労回復や健康に保つ効果が期待できます。

(100gあたり)

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
142kcal	6.34g	5.3g	0.21g
糖質	ビタミンD		
0.21g	1.98μg		



ゆで卵が一番栄養価が高い!!

