

# 6月11日(火)の給食



787 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
やみつきちキン	鶏もも肉 片栗粉 おろしにんにく ケチャップ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ マヨネーズ 塩・こしょう
スパゲッティ サラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 塩・こしょう
ほうれん草の ナムル	ほうれん草 もやし きくらげ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
たまごスープ	玉ねぎ キャベツ たまご コンソメスープ 塩・こしょう
ミックスかん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



## ほうれん草

★ 100g中に含まれる栄養素

加リー 18 kcal  
 水分 92.4 g  
 脂質 0.4 g  
 糖質 0.3 g  
 たんぱく質 2.2 g  
 炭水化物 3.1 g



ほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。

ほうれん草には、カリウムや鉄、ビタミンC、ビタミンAが豊富に含まれているため。

貧血や動脈硬化、高血圧の予防だけでなく、便秘改善、視機能の改善、美肌効果も期待できます。