

6月21日(金)の給食



746kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
ミンチで肉じゃが	豚ミンチ じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく きぬさや 和風だし 砂糖 酒 みりん
ひじきの煮物	濃口しょうゆ 塩 ひじき ちくわ 油揚げ 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・砂糖
小松菜のクルミ和え	小松菜 もやし くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



竹輪(ちくわ)は、魚介のすり身を竹などの棒に巻きつけて整形後に加熱した加工食品である。

竹輪の起源は弥生時代とも平安時代ともいわれ、はっきりしないが、いくつかの室町時代以降の書物に「蒲鉾」(かまぼこ)という名で記されていた。

分量 100gあたり

カロリー(kcal)
120

タンパク質
12g

脂質
2g

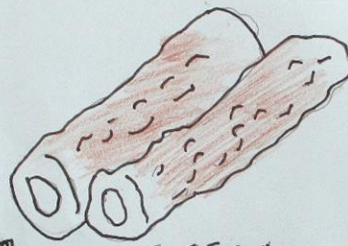
カルシウム
15mg

鉄
1mg

炭水化物
14g

コレステロール
25mg

マグネシウム
15mg



ちくわにはたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉の修復や成長に役立ちます。ちくわは比較的低カロリーであり、ダイエット中におやつとして取り入れることができます。ちくわにはカルシウムも含まれており、骨の健康をサポートし、骨折リスクを減少させるのに役立ちます。