

# 9月19日(木)の給食



862kcal



## 献立

献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく・生姜 油 トマト水煮 カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ
ブロッコリーのツナサラダ	ブロッコリー 赤パプリカ ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜とちくわの和え物	小松菜 ちくわ もやし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



なすについて



なすは、ほぼ水分でできている分、ナスは非常に低カロリーでヘルシーな野菜。

単にカロリーが低いたけでなく、デトックス効果のあるカリウムや、お通じを改善する。食物繊維などの栄養素がダイエットを強力にサポートしてくれます。他にも、なすにはビタミンC、ビタミンK、カリウム、マグネシウムなどが含まれており、免疫機能の向上や骨の健康に寄与します。

なすには、美容効果もあり、シワやシミの原因となる活性酸素を除去する効果がある。

