

9月27日(金)の給食



760kcal



献立

献立	材料
セルフで ビビンバ丼 (肉野菜)	米 豚ミンチ 小松菜 もやし にんじん ごま油 しょうが・にんにく みそ 濃口しょうゆ みりん 砂糖 豆板醤
(キムチ)	白菜 ニラ キムチ キムチの素 塩 ごま油 砂糖
れんこんと コーンのサラダ	れんこん きゅうり コーン マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
わかめスープ	えのき わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
フルーツ	黄桃 パイナップル

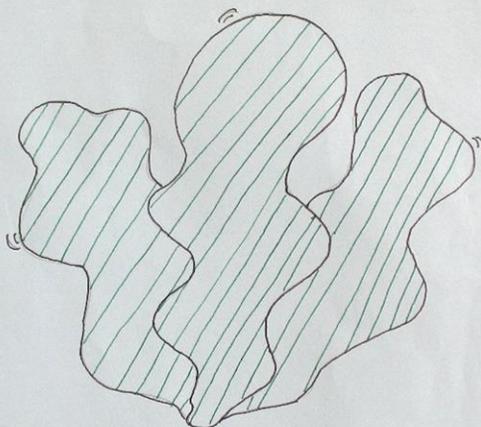


わかめについて

栄養素

- ・カルシウム ・カリウム
- ・マグネシウム ・ヨウ素 などのミネラル、食物繊維
- ・ビタミンD が豊富!

ミネラル... 血圧上昇を抑える
代謝を活発にして心身を
活性化させる



~ わかめの食べすぎは危険? ~

ヨウ素を長期間 過剰に摂取すると... 甲状腺機能低下症
甲状腺腫につながる。

~ わかめを毎日摂取すると ~

毎日食べない人 compared to 心筋梗塞 などの虚血性心疾患
を発症するリスクは低い