

10月1日(火)の給食

808 kcal



献

立



献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ
和風 ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ コーン 枝豆 マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう かつおぶし
ピリ辛和え	もやし きゅうり ロースハム 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 豆板醤 ごま油 ごま
野菜たっぷり スープ	キャベツ 小松菜 しめじ にんじん 和風だし みそ
白桃 カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



魚青

- 魚青にはDHAやEPA.タンパク質.鉄などの栄養素が多く含まれています

血液がサラサラにする「DHA」「EPA」

- 魚青などの青魚に多く含まれる「DHA」「EPA」は動脈硬化や.血栓を作るのを防ぐ働きがあります

