

# 11月7日(木)の給食



746kcal

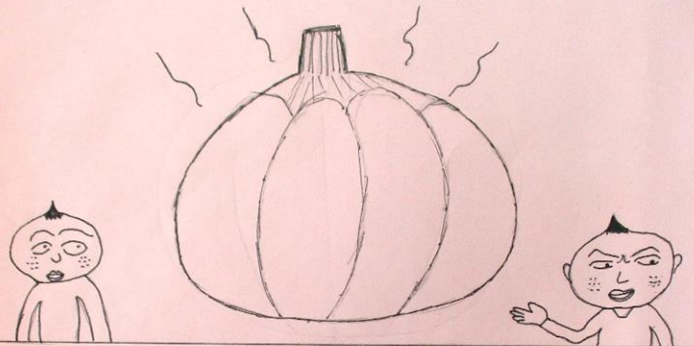


## 献立

献立	材料
ガーリックライス	米 豚ミンチ にんにく(生) コーン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう パセリ
豚の照り焼き炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん
ひじきサラダ	れんこん ブロッコリー 枝豆 ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
コンソメスープ	にんじん 白菜 ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



## にんにく



### <にんにくの栄養素>

にんにくにはアリシン・ビタミンB<sub>1</sub>どちらも含まれているため、疲労回復に効果的な食材である

### <アリシンの働き>

アリシンは疲労回復に優れたビタミンB<sub>1</sub>の吸収を手助けして、滋養強壮効果が期待できます。また、免疫力の向上やがんの予防につながると言われています。

### <ビタミンB<sub>1</sub>の働き>

ビタミンB<sub>1</sub>はウアミンとも呼ばれる水溶性のビタミンです。月経不順やクエン酸回路のエネルギゼーションの一部で補酵素として働きます。

### <にんにく生産量ランキング>

- 1位、青森県 (9980トン)
- 2位、香川県 (580トン)
- 3位、宮崎県 (467トン)