

11月7日(木)の給食



746kcal

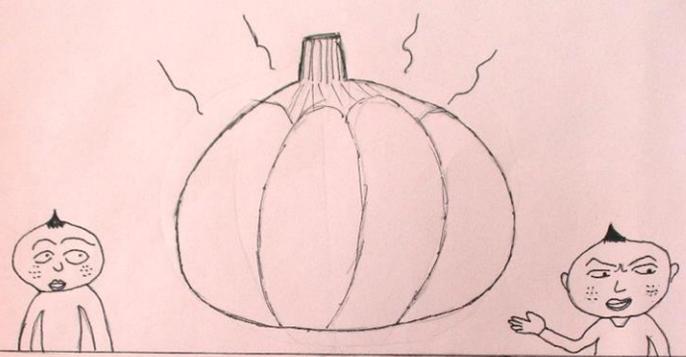


献立

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B₁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B₁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B₁の働き〉
ビタミンB₁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)