11月15日（金）の給食

804 kcal

献　立

献　立	材　料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ
デミソース	玉ねぎ
	木綿豆腐
	パン粉
	牛乳
	たまご
	塩・こしょう
	ナツメグ
	マッシュルーム
	デミグラスソース
	コンソメスープ
	パセリ
きんぴら	れんこん
	ごぼう
	にんじん
	こんにゃく
	ごま油
	和風顆粒だし
	濃口しょうゆ
	砂糖・みりん
	タカノツメ
野菜のおひたし	小松菜
	白菜
	ちくわ
	和風だし
	砂糖
	薄口しょうゆ
わかめスープ	わかめ
	ごま
	鶏ガラスープ
	薄口しょうゆ
	塩・こしょう
マスカットゼリー	マスカットジュース
	アガー
	砂糖
	水

わかめ

わかめに含まれる栄養素!!

カルシウム、マグネシウム、ヨウ素、食物繊維、ビタミンK、β-カロテン、フコキサンチン、モリン

わかめは低カロリーで生活習慣病予防にも効果が期待できる!!

Q わかめを食べすぎるとどうなるの?

A. わかめは体にプラスな成分がたくさん含まれている!!
でも……食べすぎると
わかめに含まれるヨウ素を長期的にわたって過剰に摂取すると、甲状腺機能低下症や甲状腺腫につながる場合があるため注意が必要です。

わかめはレタスやきゅうりと一緒にサラダにするのもオススメ!!

オススメレシピ紹介!!

☆にんじんとワカメの酢の物

材料は2人分
・にんじん 1本
乾燥ワカメ 3g
砂糖 小さじ1
・穀物酢 小さじ2

準備・乾燥ワカメは水に漬けて戻しておく。

①にんじんは千切りにし、分量外の塩2つまみを振って10分後水気を絞る。
②水気を絞ったワカメ、にんじん、砂糖、穀物酢をかける。

完成!!