

11月26日(火)の給食

665 kcal



献立

献立	材料
セルフで 鶏そぼろ丼	米 鶏ミンチ 濃口しょうゆ 砂糖 和風だし 枝豆
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり キャベツ かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
白菜の梅和え	白菜 にんじん しめじ 練り梅 薄口しょうゆ 砂糖 ごま
みそ汁	かぼちゃ 油揚げ かいわれ大根 和風だし みそ
りんごケーキ	りんご ホットケーキミックス たまご 牛乳 マーガリン 砂糖 メープルシロップ



りんご

100gあたり

カロリー 54	タンパク質 0.2g
脂質 0.1g	ビタミンC 4mg
飽和脂肪酸 0g	カルシウム 3mg
コレステロール 0mg	鉄 0mg
ナトリウム 0mg	ビタミンD 0μg
カリウム 110mg	ビタミンB6 0mg
炭水化物 15g	マグネシウム 3mg
水溶性食物繊維 0.3g	
不溶性食物繊維 1.2g	

- 抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を抑える
- 脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らす
- 美肌効果や生活習慣病の予防など嬉しい効果を期待できる
- 高血圧の予防やむくみの解消効果が期待できる