

11月29日(金)の給食

1783kcal

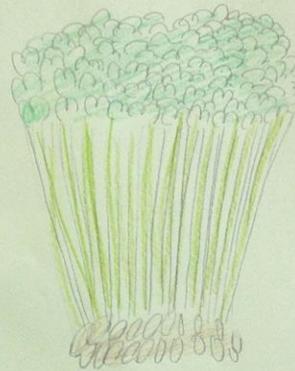


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の山椒焼き	鶏もも肉 塩 山椒 しょうが にんにく 片栗粉 油
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜と えのきの 和え物	小松菜 えのき もやし めんつゆ(2倍) ラー油
みそ汁	大根 にんじん かいわれ大根 和風だし みそ
フルーツ	パイン みかん



かいわれ大根



βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸
ビタミンC、その他ミネラル類も豊富です。また、かい
われ大根を食心たときに感じるピリッとした辛味
成分は、イソチオシアネートという成分で、消化を
よくする作用や殺菌作用が期待されます。
がんの予防効果や肝臓の健康維持効果が期待できます。

