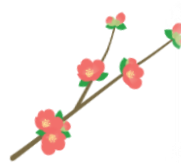


1月14日(火)の給食



714 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のフライ	鮭 塩・こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ウスターソース
白菜の ナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ゆかり大根	大根 きゅうり ゆかり 塩
ポトフ	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



マスカット



マスカットには、ビタミンC、ビタミンB群、
ビタミンE、葉酸、カリウム、カルシウムなど
含まれています。特にB2には糖質の、B12に
は、脂質の代謝を促進する効果があるため、
ダイエット効果も期待できます。
マスカットには糖質が豊富に含まれており、
消化吸収が良いため、体内ですぐエネルギー
に変換されやすく、疲労回復に効果的です。

