



献立

献立	材料
甘辛豚丼	米 豚ももスライス 豚バラスライス 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 コチュジャン 生姜・にんにく ごま油 ごま 紅しょうが
春雨の酢の物	春雨 にんじん きゅうり 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ナムル	青梗菜 もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
中華スープ	たけのこ わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 マンゴーソース



牛乳について

牛乳は、健康に必要な栄養素をバランス良く含む飲料物です
栄養

1. カルシウム：骨や歯を強くする。骨粗しょう症の予防に役立つ！
2. タンパク質：筋肉や体の組織を作る！
3. ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、免疫力をサポート！
4. ビタミンB2：エネルギー代謝を促進！
5. 乳糖(炭水化物)：体(=エネルギー)を供給！



効果

1. 骨と歯の健康維持：特に成長期や高齢者に重要！
2. 筋肉の発達：良質なタンパク質が筋肉をサポート！
3. エネルギー補給：運動後や活動の合間の栄養補給に最適！
4. リラックス効果：温めた牛乳はリラックスや睡眠の質向上に役立つ！

～豆知識～

牛乳は冷蔵庫の奥で保存するのが最適です
ドヤポケットは温度変化が大きいので避けましょう！

明日の給食はお休みです！

