

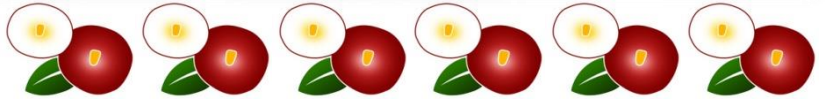
1月27日(水)の給食

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏チリ	鶏もも肉 片栗粉 長ネギ ごま油 にんにく・しょうが 水 ケチャップ 砂糖 酒 濃口しょうゆ 鶏がらだしの素 豆板醤 片栗粉・水 ブロッコリー コーン ごま ポン酢 小松菜 しめじ 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう にんにく ごま油 たけのこ にんじん もやし 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ブロッコリー とコーンの ごまポン	
小松菜の ナムル	
中華スープ	
フルーツ	黄桃 白桃



717 kcal



桃の栄養と機能

- ★栄養
- ① 腸を整えてくれる **ペクチン**
 - ② おくみをとってくれる **カリウム**
 - ③ 皮膚を健康に保つ **ビタミンC**
 - ④ 抗酸化作用のある **ビタミンE**

- ★機能や効力
- ・疲労回復
 - ・脳の動きが鈍くなるのを防ぐ
 - ・あせも、湿疹の予防
 - ・肌、内臓の活性化



「皮を食う方が美味しいけど...」
唇が荒れたりする「口腔アレルギー症候群」も
ひどい場合は「アナフィラキシーショック」を起こすかも?!
花粉症・食物アレルギーをもっている人は
皮をむいて食べよう!!



明日、明後日の給食は
お休みです!

