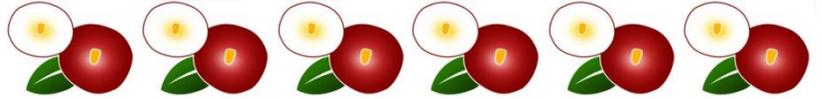


# 1月25日(月)の給食

670 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
塩麻婆	木綿豆腐 鶏ミンチ しいたけ たけのこ 長ネギ ごま油 水
チヂミ	にんにく・しょうが 鶏ガラスープの素 塩・こしょう 片栗粉・水 ラー油 ニラ にんじん 小麦粉 片栗粉 卵 和風だし 塩
(タレ)	ポン酢 豆板醤 ごま油
中華サラダ	きゅうり もやし きくらげ 中華ドレッシング
杏仁プリン	牛乳 生クリーム アガー・砂糖 水 アーモンドエッセンス マンゴーソース



### ニラの驚くべき効果

- アリシン  
アリシンには免疫力を高めて風邪を予防する効果があります。また、疲労回復や体力強化にも効果が期待できます！
- βカロテン  
βカロテンは体内で必要なだけビタミンAに変換されます。ビタミンAは、免疫力を高める効果があると言われてはいます。また皮膚や目の粘膜を支え、肌を健康的に保つ効果が期待できます！
- 葉酸  
胎児の発育に重要な働きをします。また、ビタミンB12と共に赤血球の生産を助け、貧血を予防する効果が期待できます！