

11月6日(金)の給食

757kcal



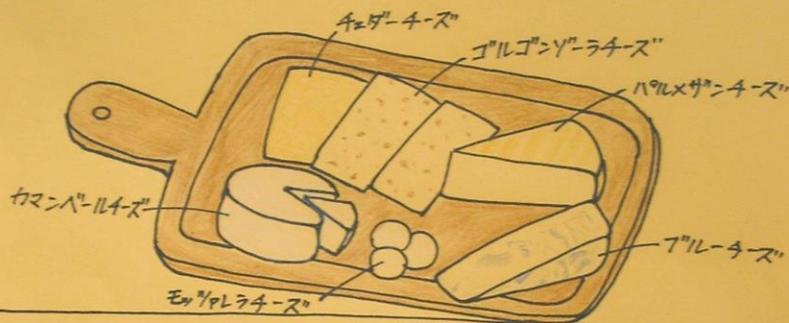
献立

献立	材料
ごはん	米
ドライカレー	合挽ミンチ たまねぎ にんじん 枝豆 大豆水煮 トマト水煮 しょうが・にんにく ケチャップ ウスターソース カレー粉 カレールウ
小松菜と白菜の和え物	小松菜 白菜 もやし 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ かつおぶし
イタリアンサラダ	きゅうり コーン チーズ イタリアンドレッシング
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



チーズについて

チーズの種類は100種類以上



= チーズの栄養は牛乳の**10倍** =

100gのチーズをつくるのに必要な牛乳は1000ml
つまり10倍の量の栄養素がぎゅっと凝縮されているのです!!
特にナチュラルチーズは「白肉」という別名があるほど
良質なタンパク質とカルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムも豊富に含まれているので小魚や牛乳よりも少量で必要な量をとることができます。
チーズの脂肪は細かい球状になつており燃焼しやすいので、ダイエット中のおやつにもピッタリなのです。

健康効果

- 脂肪燃焼
- 疲労回復
- 美容効果
- 風邪予防
- がん予防

