

10月12日(月)の給食

775

Kcal



献立

献立	材料
3色丼	米 豚ミンチ 薄口しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 卵 塩・こしょう 枝豆 里芋 鶏もも肉 こんにやく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 大根 きゅうり にんじん 浅漬の素 とろろ昆布 ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
里芋の煮物	
お野菜の浅漬け	
とろろおすまし	
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



とろろ昆布について

とろろ昆布には、水溶性食物繊維に含まれるアルギン酸とフコイタンが豊富に含まれており、これが小腸で脂肪や糖分を抱え込み吸収されないまま体外に排出してくれる特徴を持っています。つまり、とろろ昆布はダイエットの大敵である脂肪分や糖分の摂取を抑える＝太りにくい体質に導いてくれるというわけです。