

# 10月1日(木)の給食



1024 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
挽肉の春雨炒め	豚ミンチ 春雨・にんじん 玉ねぎ・ピーマン ごま油 濃口しょうゆ 砂糖・みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
やみつきキャベツ	キャベツ もやし ごま油 ごま 鶏ガラスープ 塩・粒こしょう にんにく
切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり ツナ ごまドレッシング
中華風コーンスープ	鶏ガラスープ コーンクリーム 卵 塩・こしょう 片栗粉・水 ごま油 牛乳 生クリーム 砂糖・アガー バニラエッセンス いちごソース
いちごのパンナコッタ	



## 豚肉について

### 豚肉について

豚肉は、たんぱく質や、脂質、鉄分を多く含んでいるよ!!他にもビタミンB1も豊富です!!  
そして豚肉は牛肉と比べて約10倍のビタミンB1が含まれています。

ビタミンB1には糖質の代謝や神経の働きに関係しているので、精神が安定し疲労回復に効果が期待できます。ただし食べ過ぎるとヒルビン酸が増え、元疲労物質の乳酸が溜まってしまふから気をつけよう!!

主な栄養素… ビタミンB1、ビタミンB2、たんぱく質、ナイアシン