

9月4日(金)の給食

918 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ロース しょうが りんご 濃口しょうゆ 砂糖 酒 玉ねぎ 油
ピリ辛 辣油和え	きゅうり キャベツ ごま 鶏ガラスープの素
ごぼう サラダ	薄口しょうゆ ごま油 辣油 ごぼう にんじん ツナ マヨネーズ すりごま 薄口しょうゆ 塩・こしょう
すまし汁	ごま油 麩 干し椎茸 和風だし 薄口しょうゆ 塩
牛乳かん	牛乳 砂糖 水 寒天



豚肉について。

豚肉は ビタミンB を多く含み、疲労回復効果 があります!!
その効果は鶏肉の 約10倍 にまで!!

さらに...!! 豚肉と一緒に野菜を食べると 体の負担は減りやすいといわれています。

夏の 厳しい暑さ に負けないように、こまめに 摂取 することが大切です! ⚠️

簡単 にできる 野菜炒め などがおススメです!

台風の影響により、9/7(月)の給食は中止にさせていただきます。