

9月2日(水)の給食



0kcal 119 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の甘酢 ネギ炒め	鶏もも肉 長ネギ 片栗粉 ごま油 濃口しょうゆ みりん 砂糖 酢
かぼちゃの そぼろあん	かぼちゃ 豚ミンチ 薄口しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉 きゅうり もやし すりごま 薄口しょうゆ 酢 砂糖
ごま和え	キャベツ にんじん 玉ねぎ じゃがいも コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
具だくさん スープ	りんごジュース アガー 砂糖 水
りんごゼリー	



鶏肉について

鶏肉は肉類の中でも安価で使え、勝手もよく、なおかつ低カロリー・高たんぱくで、筋トレやダイエット中の食事などにもおすすめです。たんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体のおろゆる組織を産生するのに欠かせません。酵素やホルモン、免疫力を高める抗体を生成する役割も持っているため、毎日欠かさず摂取したい栄養素です。