

# 8月27日(木)の給食

758 kcal



| 献立                | 材料   |
|-------------------|--|
| ごはん               | 米  |
| 豚バラ肉と野菜の炒め物       | 豚バラ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>もやし<br>塩・こしょう<br>油<br>濃口しょうゆ<br>みりん |
| ブロッコリーと卵の粒マスタード和え | ブロッコリー<br>卵<br>塩・こしょう<br>粒マスタード<br>マヨネーズ                           |
| 三つ葉香る爽やかサラダ       | 三つ葉<br>大根<br>きゅうり<br>ゆかり   |
| トマトスープ            | トマト缶<br>マカロニ<br>コーン<br>コンソメスープ<br>塩・こしょう<br>パセリ                    |
| チョコチップケーキ         | ホットケーキミックス<br>牛乳<br>卵<br>砂糖<br>マーガリン<br>チョコチップ                     |



## ブロッコリーについて。

ブロッコリーに含まれる **ビタミンC** は、**がん予防** に効果があります。  
 ビタミンCは体内で合成できない栄養素なので、外から取り入れる必要があります。

またブロッコリーに含まれる **スルフォラファン** には **抗癌・化作用** と **解毒作用** があり、**がん予防** に効果的です。  
 スルフォラファンは、ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトの方が含有量が圧倒的で、より多く摂取したい場合は、ブロッコリースプラウトの方がおすすめです!!

