

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 キャベツ にんじん ピーマン もやし 塩・こしょう 油 濃口しょうゆ 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 卵 塩・こしょう 粒マスタード マヨネーズ
三つ葉香る爽やかサラダ	三つ葉 大根 きゅうり ゆかり
トマトスープ	トマト缶 マカロニ コーン コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
チョコチップケーキ	ホットケーキミックス 牛乳 卵 砂糖 マーガリン 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!!

