

4月27日(火)の給食



930 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のムニエル	鮭 塩 小麦粉 油 バター 薄口しょうゆ
かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ なす トマトソース チーズ パセリ
フレンチサラダ	大根 きゅうり 水菜 オリーブオイル レモン汁 にんにく 砂糖 塩・粒こしょう
アスパラベーコンのスープ	アスパラガス ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト 寒天 砂糖 水



栄養素トッピングクラス



かぼ
ちゃ

かぼちゃの健康効果

かぼちゃが持つ**ビタミンE**の量は野菜の中でもトップクラスで、**ビタミンE**は**老化**を促進させる**活性酸素**という物質の働きを**抑制**、**冷え性**の解消、**血行促進効果**を期待できます。
また、**抗酸化作用**のある**β-カロテン**も豊富に含まれており、**β-カロテン**は人間の体にも効果的に働くとされ、**日焼けやシミ**の予防にも効果が期待できます。
他にも、**ビタミンC**、**B1**、**B2**、**食物繊維**、**カリウム**、**カルシウム**など多くの**栄養素**を含んでいます。

