

4月28日(水)の給食



941kcal

献立

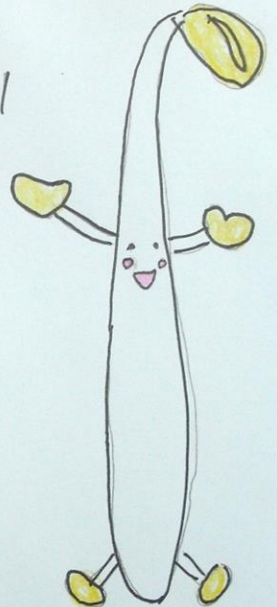
献立	材料
ごはん	米
タンドリーチキン	鶏もも肉 おろししょうが おろしにんにく ヨーグルト ケチャップ 濃口しょうゆ カレー粉 塩
じゃがいもの塩バター炒め	じゃがいも いんげん コーン バター 塩・こしょう
もやしとピーマンの ごま和え	もやし ピーマン 砂糖 薄口しょうゆ すりごま
大豆と野菜の スープ	大豆 玉ねぎ かぶ にんじん コンソメスープ 塩・こしょう
桃ゼリー	桃ジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



もやし

主な栄養成分(100g当たり)

- エネルギー: 14 kcal
- 水分: 95.4 g
- 蛋白質: 1.7 g
- 炭水化物: 2.6 g



血糖値を抑制する効果のある

α-グルコシダーゼ阻害作用がある