

5月25日(火)の給食



772 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚もも肉 ごま油 キャベツ ピーマン しょうが・にんにく 豆板醤 甜麺醤 濃口醤油 酒
きくらげの酢の物	きくらげ もやし きゅうり 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ピーナッツ和え	青梗菜 にんじん ピーナッツ 薄口醤油 砂糖
わかめスープ	わかめ コーン 長ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう ごま ごま油
マンゴープリン	マンゴージュース 生クリーム 牛乳 アガー 砂糖 水



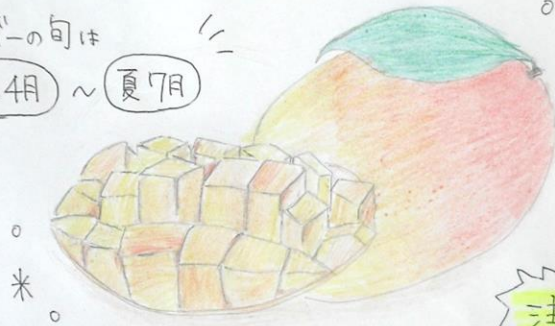
ビタミンCやカリウムを豊富に含んでいる!!

◆**ビタミンC**は日焼けを防ぐ効果やストレス、かぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがある

◆**カリウム**は身体からナトリウムを出す働きがあるので高血圧の方に良いとされている

マンゴーの旬は

春4月 ~ 夏7月



◆消化酵素を持っている

◆熟したものは**ベータカロテン**豊富
成人病予防に効果があり、体内で必要な分だけビタミンAに変換
よち・ゆ・み・い
青いうちはビタミンCの含有量が多々、
熟していくほどベータカロテンの量が多

三注意点

果皮にワシオールというワルニ成分を含んでいる
人によっては
・かゆみ
・かぶれ
が出ることもあるので
要注意です。