

6月8日(火)の給食



1022 kcal

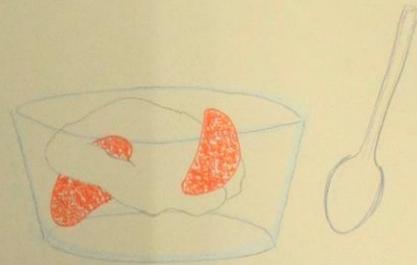
献立



献立	材料
ごはん	米
煮込みハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 生パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう 有塩バター 薄力粉 水
やみつきキャベツ	コンソメ顆粒 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ 花切大根 にんにく
スパゲティサラダ	鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油 ごま ハーフスパゲティ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
なめこの味噌汁	なめこ 青ねぎ 和風だし 味噌
みかんのヨーグルトがけ	みかん ヨーグルト 砂糖



みかんのヨーグルトがけ



ヨーグルトの酸味は、食欲を増進させ、胃液の分泌や腸のぜん動運動を促し、消化吸収を助けるはたらきがあります。また、腸に生きて達した乳酸菌ビフィズス菌は、乳酸や酢酸を作り腸内の悪玉菌を抑えて有害な物質が作られるを防ぐなど、お腹の調子を整える働きがあります。したがって、便秘が解消されお肌にもよいということになります。