

6月10日(木)の給食



615 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ すだち果汁
かぼちゃとツナの カレー炒め	かぼちゃ 玉ねぎ ツナ 油 カレー粉 酒 薄口しょうゆ
ごま和え	小松菜 にんじん もやし 顆粒和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
おすまし	麩 長ネギ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



栄養素 トップクラス



かぼちゃの健康効果

かぼちゃの持つ **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** も豊富に含んでおり、
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。