

# 6月16日(水)の給食



618 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
豚ニラもやし炒め	豚もも肉 もやし ニラ ごま油 にんにく 塩・こしょう
ごぼうサラダ	ごぼう にんじん マヨネーズ 薄口醤油 砂糖
きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ かにかま 酢 薄口醤油 砂糖
白菜のスープ	白菜 しいたけ 長ネギ しょうが 鶏ガラスープ 薄口醤油 塩
フルーツのクリーム和え	みかん パイン 生クリーム グラニュー糖



## パイナップル のいいところ 3つ

- ① 食物繊維がたっぷり  
空腹感をおさえ、便秘の予防
- ② むくみや 高血圧の予防
- ③ 新陳代謝を活発にし、体が疲れにくくなる

## オレンジ のいいところ 2つ

- ① 豊富に含まれている ビタミンCには、  
粘膜を強化、免疫力を高める働き ⇒ 風邪の予防
- ② 酸味のある クエン酸 ⇒ 疲労を回復させる効果

