

6月21日(月)の給食



972 kcal

献

立



献立	材料
ごはん	米
豚バラと	豚バラ肉
さつまいもの	さつまいも
味噌炒め	キャベツ
	油
	水
	味噌
	砂糖
	酒
厚揚げの	濃口醤油
煮物	厚揚げ
	にんじん
	いんげん
	和風だし
	酒
	砂糖
	みりん
ひじきの	薄口醤油
サラダ	ひじき
	トマト
	きゅうり
	和風顆粒だし
	薄口しょうゆ
	酢
	砂糖
	ごま油
和風スープ	長ネギ
	わかめ
	和風だし
	薄口醤油
	塩
	ごま
グレープ	グレープフルーツ
フルーツ	ジュース
ゼリー	アガー
	砂糖
	水



グレープフルーツの

効果と効能



苦み成分であるフラボノイドの一種 ナリンギンには、食欲抑制効果や脂肪の分解を促進する作用があります。

また、グレープフルーツジュースと果皮油から発見されたヌートカトンという香り成分には、交感神経を活性化することによる脂肪燃焼効果が期待されています。カリウムの利尿作用によりむくみを軽減し、引き締まった体に近づけてくれます。