

令和7年9月3日の給食



いか の栄養



今日の献立にも、
たくさん八王子産の
野菜が使われて
いるわね。

今日の給食は、
いかが主役です。

check



どーいう
文脈だよ？

★ 牛乳

★ こまつなのナムル

☺ 八王子産こまつな、にんじん、
ながねぎ、にんにく使用

★ いかの香味焼き

☺ 八王子産ながねぎ、
にんにく、根しょうが使用

★★ 韓国風肉じゃが

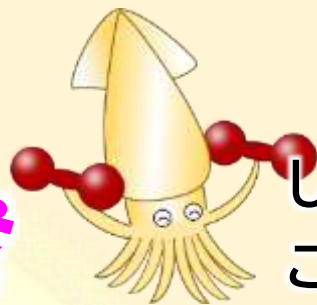
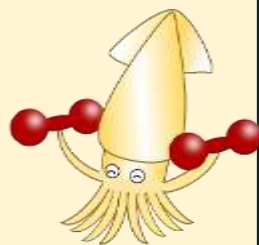
☺ 八王子産じゃがいも、たまねぎ、にんじん、
ながねぎ、にんにく使用

★ ごはん



Memo たんぱく質

いかは、低脂肪、高たんぱく質の食品です。
たんぱく質は、筋肉を作ったり、修復したり
するのに必要な栄養素で、**体の成長**にとっても
大切です。



いかは、脂肪は抑えながら、
しっかりたんぱく質をとる
ことができます。

成長っ！





Memo

タウリン

いかは、タウリンという成分が豊富で、疲労回復や視力の回復などに効果があるといわれています。

勉強や部活に励んでいる皆さんにおすすめの食品です。

