

4月18日(月)

ごはん

まぐろのオーロラ煮

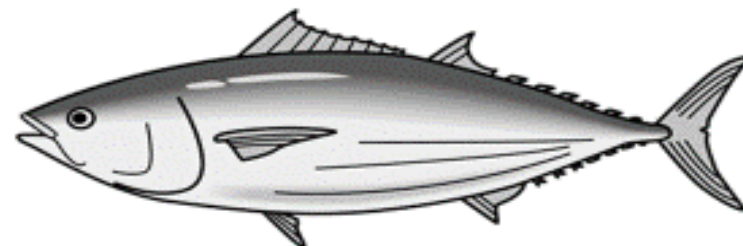
豚肉と野菜の煮もの

キャベツの赤じそあえ

焼きのり

牛乳

まぐろ



主に体の組織をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。

まぐろの脂質には、血液の流れをよくするエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。また、血合い肉には、骨や歯をじょうぶにするビタミンDや、貧血を予防する鉄が多く含まれています。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
まぐろ 赤みそ 豚肉 けずりぶし	牛乳 焼きのり	にんじん	しょうが たまねぎ むきえだまめ しいたけ キャベツ	精白米 じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも	なたね油