

1月29日(月)の給食



献立

献立	材料
あんかけ チャーハン	米 鮭 塩 玉ねぎ ピーマン・しいたけ 卵 塩・こしょう ガラスープの素 しょうゆ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉
厚揚げの 味噌炒め	厚揚げ キャベツ 人参 みそ オイスターソース 砂糖・酒 ごま油
バンサンスー	春雨 きゅうり コーン しめじ 酢・砂糖 しょうゆ からし
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 コーヒーフレッシュ
中華スープ	ごま たけのこ ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



人参 について

人参の旬は10～12月です。産地が広いので、全国から一年中出荷されています。しかし、旬のものは甘みが増し、栄養価も高いです。主な産地は、北海道(約30%)、千葉県(約18%)、徳島県(約8%)です。人参は免疫力を高めて、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。

～人参の選び方～

- 色が鮮やかなもの
- 表面がなめらかで、太過ぎないもの
- ひげ根が少ないもの
- 葉の切り口の軸が小さいもの

