

6月25日(火)の給食



834 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
かぼちやと豚肉の甘辛炒め	豚もも肉 豚バラ肉 塩・こしょう しょうが かぼちや しいたけ 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ いんげん
キャベツとちりめんのおろし和え	キャベツ しめじ ちりめん 大根 ポン酢
小松菜の煮びたし	小松菜 人参 厚揚げ だし汁 しょうゆ さとう
バナナケーキ	卵 砂糖 サラダ油 ホットケーキミックス バナナ
にらと卵のお吸い物	にら 卵 塩・しょうゆ だし汁 水溶き片栗粉



かぼちやの栄養価

★かぼちやの栄養価
 ・ビタミンC ・ビタミンB₁ ・ビタミンB₂
 ・ビタミンE ・カリウム ・鉄 ・ポリフェノール などが含まれています。

かぼちやは、強力な抗酸化作用が老化や動脈硬化を予防するとともに、
 食物を良くし、肩こりや冷え性を緩和する効果があります。
 ビタミンEは、加齢と同じ脂溶性ビタミンなので、油で調理すると
 栄養価の吸収率UP！
 胃や大腸の働きを助けて、炎症や痛みの抑え、疲労を回復する効果がある。
 皮は口実以上のカロテンが含有されているので、調理の際は皮も使った
 良いです。

かぼちやはタンパク質が豊富ですが、低カロリーの緑黄色野菜でもあります。
 抗酸化作用の高しポリフェノールを豊富に含むため、肌の老化を防止
 美容にも効果的

★かぼちやの効能

○風邪予防 ・美容・美肌 ・ダイエット
 ・動脈硬化予防 ・高血圧予防
 ・疲労回復

★かぼちやの旬の時期

○11月 ・12月 ・1月
 ・2月 ・3月

～西洋かぼち(夏かぼち)～