

# 1月15日(火)の給食



## 献立

献立	材料
ごはん	米
八宝菜	豚もも肉・ばら肉 白菜 たけのこ 人参 きくらげ うずら卵 いか・えび 塩・こしょう しょうゆ・酒 砂糖 ガラスープ 片栗粉 ごま油
かぼちやの マッシュ サラダ	かぼちや チーズ マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜の ナムル	小松菜 もやし ガラスープ素 塩・粒こしょう にんにく すりごま ごま油 しょうゆ
はちみつ 人参ケーキ	ホットケーキミックス 人参 卵 牛乳 生クリーム はちみつ サラダ油 アーモンドスライス



～白菜について～

白菜は中国では大根と豆腐とヒモに「養生三宝」と言われる(3種の薬膳, 精進料理)で重宝されている野菜。

～歴史～

白菜の原産地は中国であり日本に伝わってきたのは明治8年(1875)頃...  
 当時はまだ白菜の栽培が日本では上手いからなく庶民に食べられる野菜ではなかったが20世紀になり戦争後、日本の兵士が持ち帰った種で栽培をはじめたところ栽培に成功し広く普及するようになった。

～栄養素～

白菜は淡色野菜なのですがビタミンが豊富!!  
 ビタミンA、E、K、B1、B2、ナイアシン、B6、葉酸  
 ペクチン酸、ビオチン、食物繊維など...

また95%が水分で100g食べても14kcalしかない!!  
 カリウムも豊富なので体質的に軟弱な人にもピッタリ!!