

5月26日(月)の給食



955kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ニラ玉炒め	豚バラスライス ニラ 玉ねぎ たまご ごま油 濃口しょうゆ オイスターソース 酒
にんじんしりしり	にんじん もやし ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
マカロニサラダ	マカロニ かぼちゃ ロースハム きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
コンソメスープ	キャベツ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ ヨーグルト	みかん 白桃 黄桃 ヨーグルト 砂糖



とうもろこし

栄養素

エネルギー 99kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 1.7g
炭水化物 16.8g
食物繊維 3.0g

種類

・スイートコーン
・ポップコーン
・デントコーン
・フリントコーン
・ワキシーコーン
・ソフトコーン

原産地

メキシコ、ボリビアを含むアメリカ大陸

とうもろこしが主食の国

メキシコ、ブラジル、ペルーをはじめとする中南米や、アフリカの南部で主食として食べられています。メキシコでは、「エルティエラ」や「タマレス」など、チリでは、「パステル・デ・チョコ」などとして食べられています。



とうもろこしの旬

とうもろこしの旬は、6月から9月頃で北海道では8月から9月下旬となっています。