

# 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 ・クキシーコーン

・ポップコーン ・ソフトコーン

・デントコーン

・フリントコーン

### 原産地

メキシコ、ボルビアを含むアメリカ大陸



### トウモロコシが主食の国

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、

トルティーヤやタマレスなどと

チリでは、「バステル・デ・ショコラ」

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月頃です。

北海道では8月から

9月下旬となっています。