

5月27日(火)の給食

745 kcal



立 誓

献立	材料
わかめごはん	米 炊き込みわかめ ごま
じゃがいもの そぼろ炒め	じゃがいも 鶏ミンチ 玉ねぎ 枝豆 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
じゃこピーマン	ピーマン もやし ちりめん ごま油 みりん コチュジャン 濃口しょうゆ 砂糖
きゅうりの酢の物	きゅうり にんじん かまぼこ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
厚揚げと 青梗菜のみそ汁	厚揚げ 青梗菜 和風だし みそ
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



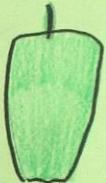
$$6^{\circ} \cdot 3 = 18^{\circ}$$

① ピーマンの歴史

ビーマンは中南米が原産地のナス科トウグサ(萬の野菜)。

「ヨーロッパ」「大西洋時代」はヨーロッパに持ち帰る「ニンニク」起源論。

日本には16世紀に莫(モ)ロイ(ムロイ)、明治時代には日味禮(ヒメリ)が導入され
手(ハンド)一般家庭に普及しているのは戦後(センゴ)です。



② ピーマンに含まれる栄養素

ビタミンC、β-ヒドロキシ酸、カリウム、ビタミンEなども含まれます。

年にビタミンは豊富で、作物炭化作用や美化效果がよく知られる。

ビタミンEは、熱に弱いので、熱湯による保温と直接接しない
のがいい。B-カロテンは脂溶性なので、油と一緒に炒めると効率
が高くなる。



③ ピーチンが有名な場所

茨木県域。特に神栖市は日本一の生産地として知られる。

2022年の収穫量は、茨木県が 1位、宮城県、鹿児島県が輸出
3位

同上，商知元入江。

富山県は、冬季温暖、終日晴れの氣象条件に恵まれ、全国1位の春ビニールの生産地である。

茨木県・全国生産量日割千分の上占内、特種種植中江及早津比利根川二種土城一温

層の境界。ヒーム收穫量上位に達しており、特に西海岸江原内道のヒーム層地