

# 6月3日(火)の給食

## 献立



681 kcal



献立	材料
ごはん	米
メルルーサのマヨ焼き	メルルーサ 塩・こしょう ピーマン 赤パプリカ マヨネーズ パセリ
豆腐ののりサラダ	木綿豆腐 オクラ きゅうり 味付けのり すりごま ポン酢 ごま油 砂糖
キャベツのペペロンチーノ	ショートパスタ 塩 オリーブオイル 唐辛子 ベーコン キャベツ にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
みそ汁	大根 にんじん みそ 和風だし
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップ



## オクラについて

原産地

- アフリカ北東部(エチオピアが有力)  
原産地や熱帯では多年草で何年も採り返し  
果実をつけるが、日本では越冬できない  
ため一年草である。

オクラの歴史

- エジプトでは紀元前元年ごろには  
すでに栽培されていた歴史の古い野菜  
で野牛種はインドでも見られる。アメリカ  
では主に西アフリカから移住させられた奴  
隸によって栽培が広まり、現在でも  
アメリカ合衆国南部・ブラジル北部などで  
多く栽培されている。
- 日本に再度来したのは幕末ごろで、一般に広く  
栽培されるようになったのは昭和30年代になって  
からである。

栄養素について

- オクラはビタミンCと葉酸が  
たっぷりで、ビタミンE・ナイアシン食  
物繊維含量は野菜の中では上位  
です。ねばねばの正体は食物  
繊維です。オクラは輪切りにする  
と断面が星の形になり華やかにな  
ります。

旬について

- 旬は5月から10月。夏の野菜です。

種類

- グリーンソード・ペニー  
アーリーフライ・ヘルシエ  
・ヘターフライ・エメラルド