

6月17日(火)の給食

740kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
豚肉の 油淋鶏風	豚もも肉(角切り) 片栗粉 塩・こしょう 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく・しょうが
中華 春雨炒め	春雨 青梗菜 にんじん ごま油 ごま 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース 鶏ガラスープの素
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
キムチスープ	白菜 木綿豆腐 ニラ 鶏ガラスープ キムチの素 みそ
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 いちごソース



いちご



ビタミンCが多い
コラーゲンの合成に必須のビタミン。
鉄の吸収を高め、貧血予防になる。
老化防止作用、抗酸化作用がある。
水に溶けやすく熱に弱い。
酸化防止剤として食品添加物としても使用されている。
緑黄色野菜や果実によく含まれている。
いもにも含有量は低いけど、ビタミンCがでんぷんに守られており、
加熱による損失が少ない。
欠乏すると壊血病になる。

