

6月20日(金)の給食



718 kcal

献立



献立	材料
てりたま丼	米 鶏むね肉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 たまご 和風だし 塩 砂糖 きざみのり
水菜の ごまマヨ和え	水菜 きゅうり ちくわ マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう すりごま
ごぼうと パプリカの きんぴら	ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
コンソメスープ	玉ねぎ にんじん コーン コンソメスープ 塩・こしょう
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ぶどう

他の果物と比較しても
水分量が多い!

1粒
0.91kcal(小粒)
0.97kcal(大粒)

主な栄養成分

- ポリフェノール → 強い抗酸化作用
- ブドウ糖 → 集中力UP!
- カリウム → 血圧の上昇を防ぐ
- ビタミンB群 → 貧血・疲労感の軽減
- 有機酸 → 抗酸化・抗菌性

~おいしいぶどうの選び方~

粒が太く、傷や汚れがなく、皮が張っていて色が鮮いものを選び。

ぶどうの栄養

- 疲労回復
- 眼精疲労
- 集中力の向上
- 美肌
- 生活習慣病の予防

~ぶどうの歴史~

紀元前3000年頃には
ユーラシア地方やオーストラリア
半島で栽培されていた。
日本では、奈良時代から
食べられていた。

日本の生産量ランキング

- 1位 山梨県
- 2位 長野県
- 3位 山形県



★注意★

食べすぎると体重増加や血糖値の上昇につながる。