

9月12日(金)の給食

献 立



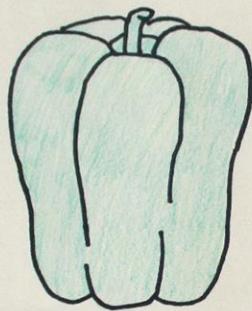
649 kcal



献立	材料
ごはん	米
鶏のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 だし汁 薄口しょうゆ みりん 青ネギ
豆腐としめじのチャンプルー	木綿豆腐 しめじ ピーマン たまご ごま油 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ かつおぶし
ゆかり和え	キャベツ もやし にんじん ゆかり 塩
みそ汁	さつまいも えのき かいわれ大根 和風だし みそ
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水

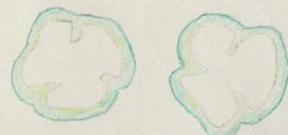


ピーマンについて



ピーマンは
緑黄色野菜で、
カロテン、ビタミンC
が豊富

ピーマンは独特の苦みがあるので不人気ですが、
体にとっても良い野菜です。



〈主な栄養素〉

・ビタミンC

→強い抗酸化作用があり、メラニン色素の沈着を防ぎ、シミ予防につながる

・β-カロテン

→体内でビタミンAに変換され、ひばり粘膜を健康に保ち、感染症から体を守る

また、β-カロテンは油と一緒に摂ることで吸收率が高まり、
血液の流れを良くする