

# 9月17日(水)の給食

752 Kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
塩唐揚げ	鶏もも肉 塩・こしょう にんにく・しょうが 片栗粉 油
ナムル	もやし 小松菜 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
白菜と きゅうりの じやこ和え	白菜 きゅうり ちりめん 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ わかめ 和風だし みそ
カルピスかん	カルピス 寒天 砂糖 水



## 白菜について

### 外葉

大きくてしっかりしている部分で油との相性が良く炒め物などメイン料理がおすすめ。

### 中心の葉

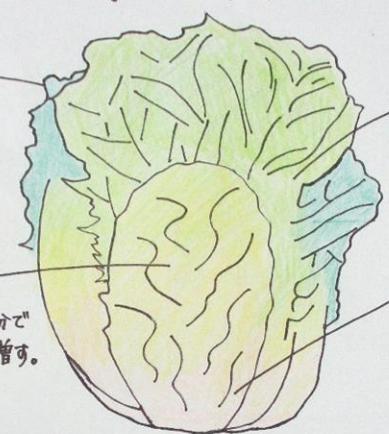
やわらかく甘みの強い部分で火を入れるとさらに甘みが増す。サラダなどに向く。

### 内菜

甘みと苦みのバランスが取れていて、鍋物や煮物に最適。

### 芯

もつとも味が濃縮している部分で鍋物や煮物の味だしにすると良い。



白菜には、むくみ改善・血圧調整に役立つカリウム、骨形成に関するカルシウム、抗酸化作用・美肌効果のビタミンC、造血を助ける葉酸、骨粗鬆症予防のビタミンK、そして便秘解消効果のある食物繊維などが含まれています。

白菜は、水分が約95%ですが、ビタミンやミネラルを中心に、いろいろな栄養素が含まれています。

結球はくさい、半結球はくさい、不結球はくさいに区別されるが、結球形がいちばん多く出回っていて、やわらかくて柔軟系維が張り、巻きがしっかりした重いものがよい。

