

9月17日(水)の給食



752 Kcal

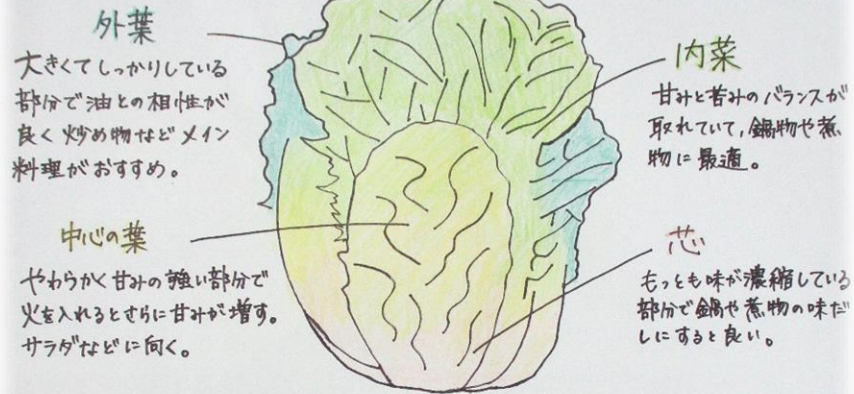


献立

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 じゃこ和え	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



白菜には、よくみ改善・血圧調整に役立つカリウム、骨形成に関わるカルシウム、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、結球形がいちばんタタク出回っていて、やわらかくて繊維がタタい。白菜を選ぶ時は、外葉の緑色が濃く、胴がよく張り、巻きがしっかりした重いものがよい。

