

9月29日(月)の給食



832kcal



献立

献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 大豆水煮 油 しょうが・にんにく カレールウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ はちみつ コンソメスープ
かぼちやの サラダ	かぼちや きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
カラフルナムル	黄パプリカ 赤パプリカ もやし ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



かぼちゃについて

栄養素

かぼちゃは南米大陸原産のウリ科植物で「ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で栄養価が高く特にβ-カロテン(ビタミンA)とビタミンEを含みます」

種類

・日本かぼちゃ(東洋種) 煮物に合う。
西洋かぼちゃ(洋種) ホクホクとした米粉で甘みが強く、加熱すると皮が柔らかくなりサラサラ天ぷらなど幅広く使われます。日本では栗かぼちゃが一般的です。

豆知識

かぼちゃはアメリカ大陸原産で「カボチア」の国名に由来して「カボチャ」と呼ばれるようになり、日本には江戸時代末其目に伝来しました。ビタミン類や食物繊維が豊富で、β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、免疫力を高め目の健康維持に役立ちます。消化も良く、体を温める効果があるため冬至に食べると風邪をひかないという言い伝えもあります。

