

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
かぼちゃの サラダ	かぼちゃ 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)やビタミンEを含みます。

種類

・日本かぼちゃ(東洋種):名前通りとした食感で煮物に合う。
西洋かぼちゃ(西洋種):ホクナフとした米粉質で甘みが強く、加熱すると皮が柔らかくなり、サラダや大根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「カンボジア」の国名に由来して「木瓜」と呼ばれるようになりました。日本には江戸時代末期に伝来しました。ビタミンAや食物繊維が豊富で特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、免疫力向上や目の健康維持に役立ちます。消化も良く、体を温めると果がおさため、冬至に食べると「温邪氣が少い」という言い伝えもあります。

