

10月1日(水) の給食

835kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラもやし炒め	豚バラ肉 玉ねぎ もやし ニラ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酒
ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん・砂糖
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー キャベツ コーン ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖
みそ汁	じやがいも しいたけ 青ネギ みそ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー ^{ゼリー} 砂糖 水



ブロッコリーについて



・ブロッコリーは、アブラナ科キャベツの仲間で、花蕾(からい)と呼ばれるつぼ状を食べぐる緑黄色野菜、茎にも栄養が豊富で、捨てずに食べ切り」とが推奨。

・ブロッコリーの名前の由来
イタリア語で「枝」や「突き出たもの」を意味する

・ブロッコリーのおすすめの食べ方
ゆでてサラダやグラタンやパスタスープなど

茎の部分にも甘味があるので、栄養たっぷり、皮をむいて料理にも使える

・ブロッコリーの豆知識
ブロッコリーは「野菜の王様」と呼ばれるほど、栄養価が高い野菜

・ブロッコリーの栄養
ビタミンCがレモンより多く
美肌・免疫力もアップ
食物繊維も豊富で便祕解消

・ブロッコリーの旬
ブロッコリーの旬は主に冬場の11月へ
3月頃で、北海道、愛知県、埼玉県、
香川県で生産されていて有名

・ブロッコリーを世界一食べる国アメリカは「チーズ」と「ブロッコリー」の組み合わせが人気
宇宙飛行士が食べ物メニューに使われたのがある

明日から松西祭準備・松西祭のため
給食はお休みです!
次回は10月9日からです。

