

# 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	じゃがいも 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 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)と呼ばれるつぼみを食べる緑黄色野菜、茎にも栄養が豊富で、捨てずに食べられることが推奨。

・ブロッコリーの名前の由来  
イタリア語で「梗」や「硬き出たもの」を意味する

・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

・ブロッコリーの旬  
ブロッコリーの旬は主に冬場の11月～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、宇宙食にもなり宇宙飛行士が食べるメニューに使われたことがある

・ブロッコリーのおすすめの食べ方  
ゆでてサラダや、グラタンやパスタソースなど

茎の部分にも甘みがあって、栄養たっぷり、皮をむいて料理にも使える

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

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。

