

10月14日(火)の給食

800kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げと豚挽肉炒め	豚ミンチ 厚揚げ 枝豆 ごま油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖 にんにく・しょうが 片栗粉・水
プロッコリーのごま酢和え	プロッコリー キャベツ にんじん ちくわ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
もやしのナムル	もやし きゅうり きくらげ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
すまし汁	たけのこ しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ寒天	みかん 黄桃 シロップ 寒天 砂糖 水



ブロッコリーについて



・ブロッコリーの生産量ランキング

- 北海道
- 埼玉県
- 愛知県

・ブロッコリーの歴史

、キャベツと同じく地中海沿岸が原産で、古代ローマ時代から食用されていた。15~16世紀頃にイタリアで栽培が盛んになり、17世紀頃にヨーロッパへ普及した。
日本では明治時代に伝來した。
→当時は観賞用とされ、あまり普及しなかった。
戦後、栽培が本格化、1980年代に注目された。

※ブロッコリーの特徴

- ・小房に分けて食べる部分は「花蕾」と呼ばれる、小さな花のつぼみが集ったもの
- ④紫色があったり…
→寒さにあつたことで色素成分が増えたことが原因
- ・ブロッコリーは、花蕾だけではなく、茎も食べることができる。
→茎ナムル、ザーサイ風、塩混布ナムルなど
- ※ブロッコリーに含まれている栄養素
- ・ブロッコリーは緑黄色野菜の一つで、ビタミンやミネラルなど、カラダを整える働きのある、さまざまな栄養素が含まれている。
- ・ブロッコリーはビタミンB群、カルシウムや鉄、食物繊維やビタミンCが多く含まれている。