

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 |
| ブロッコリーの ごま酢和え | ブロッコリー 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

- 1, 北海道
- 2, 埼玉県
- 3, 愛知県

ブロッコリーの歴史

- ・キャベツと同じ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来した。
- 当初は観賞用とされ、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...
→ 寒さにあたっ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。

