

10月27日(月)の給食

763

kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚ロース角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン にんじん ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 砂糖
からし和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
大根サラダ	大根 玉ねぎ かいわれ大根 かつおぶし ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖
中華風 たまごスープ	たまご 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー ¹ 砂糖 水



ピーマン

ピーマンには、ビタミンC
β-カロテン、カリウム 食物繊維
が豊富です。



油と一緒に調理することで
β-カロテンの吸収率を高めるため
炒め物や揚げ物、ツナなど油を含む食材
と組み合わせると良い!!

酢豚に入れたりピーマンの肉詰めなど

ピーマンとパプリカは似ています
両者とも同じ「トウガラシ」の一類ですか
含まれる栄養素の量が異なります

