

# 10月31日(金)の給食

## 献立



756kcal



献立	材料
ごはん	米
ヤンニヨムチキン	鶏もも肉 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 砂糖 にんにく ごま
プロッコリーの おかか ポン酢和え	プロッコリー 白菜 にんじん かつおぶし ポン酢
やみつききゅうり	きゅうり もやし にんにく
	鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 刻みのり
コンソメスープ	マカロニ 玉ねぎ ベーコン コンソメスープ 塩・こしょう
かぼちゃプリン	かぼちゃペースト 牛乳 砂糖 ゼラチン 水 バニラエッセンス



栄養素について  
かぼちゃには栄養素は、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維です。これらは免疫機能の維持、抗酸化作用、消化酵素、腸内環境の改善などに役立ちます。また、種皮成分によって葉酸が豊富なものが、種皮や皮にも栄養が含まれています。  
鶏肉や卵、チーズなどと食べ合わせが良く、アレルギーを緩和したり、より免疫力を高めたりする効果があります。β-カロテンは油で溶けやすく吸収率が高くなります。

### かぼちゃの種類

- ・栗かぼちゃ
- ・ロロン
- ・ハーターナーのかぼちゃ
- ・かぼちゃかぼちゃ
- ・そらめんかぼちゃ
- ・コリニキー
- ・ズッキーニ

### かぼちゃの歴史

かぼちゃは中南米が原産で、16世紀中頃にポルトガル人によってランボジル経由で九州に伝わった。この時から「日本かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。現在主流の西洋かぼちゃは明治時代にアメリカから伝わったもので、徐々に日本でも広く栽培されるようになりました。

### おすすめ料理

- ・かぼちゃのぼうとう煮
- ・かぼちゃと鶏もも肉の酒粕シチュー
- ・かぼちゃを解消した
- ・豚とかぼちゃの重ね蒸し
- ・かぼちゃスープ
- ・かぼちゃパウンド

