

# 10月31日(金)の給食



756kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ヤンニョムチキン	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
ブロッコリーの おかか ポン酢和え	ブロッコリー 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



## かぼちゃについて

**栄養素について**  
かぼちゃの主な栄養素は、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、カリウム、食物繊維です。これらは免疫力を高め、抗酸化作用、血糖値の調節、腸内環境の改善などに役立ちます。また、種皮にも栄養があり、種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、おしんこを和らげたり、免疫力を高めてくれる効果があります。β-カロテンは、油で調理すると吸収率が高まります。

**かぼちゃの種類**  
・栗かぼちゃ  
・ロロン  
・バターナットかぼちゃ  
・おもちゃかぼちゃ  
・モウメのかぼちゃ  
・コリニキー  
・ズッキーニ  
かぼちゃの歴史  
かぼちゃは中央アメリカ原産で、16世紀中にポルトガルによってカンボジア経由で九州に伝わりました。この頃のかぼちゃは「日本かぼちゃ」として、カンボジアからかぼちゃが伝わったとされています。現在は主に西洋のかぼちゃが主流で、明治時代には九州から伝わったもので、今でも日本でも広く栽培されています。

**おすすめの料理**  
腸内環境を良くしたい！  
・かぼちゃとカンベツのグリルサラダ  
・かぼちゃの黒酢系バター煮  
免疫力をアップしたい！  
・かぼちゃのそぼろ煮  
・かぼちゃと鶏肉のシチュー  
・かぼちゃの重め蒸し  
・かぼちゃスープ  
・かぼちゃリゾット

