

# 11月10日(月)の給食

778 Kcal



## 献 立

献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
ごま和え	白菜 にんじん えのき 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
さつまいも ジャーマン	さつまいも 玉ねぎ ウインナー 枝豆 にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
みそ汁	木綿豆腐 大根 青ネギ 和風だし みそ
アセロラかん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



## さつまいも



さつまいもの主な栄養価り、エネルギー源としては糖質、炭水化物に由来するビタミンCやビタミンE、β-カロテンや高血圧予防に役立つケラチンで腸内環境を整える食物繊維です。

他にもインパクトの大きいカリウム、ビタミンB群や鉄の形態に偏るβ-カロテンなど。

ホウホウ系  
<紅あずま>  
茎は赤い striatum.  
果肉は赤い黄色。

<なると金時>  
あさひりんご

レッド系  
<紅まつり>  
甘く、レッドは口あたり  
<ルクスティート>  
皮は赤いがうさぎ色  
果肉はクリーミー色

<ペニーロード>  
皮は明るい赤色。  
甘く酸味なし。

ホーリー系  
<オーロラカルビ>  
皮の色が茶色いは茶色  
水分が多くて美味しい。  
<アヤヘルラウキ>  
果肉にアントシアニンが  
含まれていて青色  
甘く酸味なし。