

11月12日(水)の給食

546kcal



献 立

献立	材料
ごはん	米
魚の バター醤油焼き	メルルーサ 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ
おかか和え	小松菜 白菜 にんじん しめじ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口醤油 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ コンソメスープ 塩・こしょう
ヨーグルトムース	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ブルーベリーソース



人參について

旬 4月～7月（春夏にんじん）…柔軟くみやすい
10月～12月（冬にんじん）…甘みがあり強く栄養価が高い。

ポイント

人参の栄養素を最大限に摂取すること！

1. 煮つきのまま言周理
(皮にはβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれている。)

2. すりおろす。

(人参の細胞壁を壊することで栄養素の吸収率が向上する。)

3. 油で炒める。
(β-カロテンは脂溶性なので油で炒めると吸収率が上がる。)

主成分

- ・ β-カロテン
- ・ 食物繊維
- ・ ビタミンC
- ・ カリウム
- ・ 葉酸

