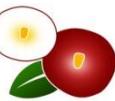


# 1月21日(水)の給食



806kcal



## 献立

献立	材料
野菜たっぷり 肉味噌丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
大豆煮	水煮大豆 ごぼう にんじん 板こんにゃく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
もやしの和え物	もやし ちくわ わかめ ごま油 鶏ガラスープの素 酢 塩
すまし汁	麸 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	みかん パイナップル



## 玉ねぎについて



玉ねぎにはアリシンと言う辛味成分が含まれてあり、これには疲労回復効果や血液をサラサラにする効果など体に健康的なさまざまな効果があります。また玉ねぎにはアリシン以外にもカルシウムや鉄分、亜鉛、ケルセチン、食物繊維など豊富な栄養素を含んでおり、万能野菜なのです。

### たまねぎの都道府県別の生産量ランキング

1位北海道

2位佐賀

3位兵庫

4位長崎

5位愛知

