

4月22日(水)の給食



724 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の生姜焼き	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しょうが(生) 油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
春キャベツのナムル	春キャベツ にんじん ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ひじきの大豆煮	ひじき 水煮大豆 油揚げ こんにやく きやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
すまし汁	花麩 かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



春キャベツ

旬は3月～5月ごろ

“特徴”

春キャベツは葉の巻きがゆるく、ふんわりしている。また水分が多く甘みがありサラダなどの生食にぴったり!

冬キャベツとの違いは?
冬は葉がぎしり詰まっていたため加熱調理に向いている

主な栄養素と交効果

- ビタミンC…風邪予防・美肌
- ビタミンU…胃の粘膜を保護
- カリウム…むくみ解消、血圧を整える
- 食物繊維…腸内環境を整える

実は胃に優しい最強野菜!?

ブロッコリーや白菜など様々な野菜にビタミンU(キャベジン)は含まれるが熱に非常に弱いので生食に適した春キャベツがビタミンUの摂取に最適。