

5月21日(木)の給食



695 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 キムチ 白菜 ニラ キムチの素 ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖
おかか和え	キャベツ きゅうり かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 枝豆 マヨネーズ 砂糖 塩・こしょう
みそ汁	なめこ わかめ 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



にんじんについて



人参は「β-カロテン」を筆頭に、
ビタミンA、食物繊維、カリウム
が豊富な緑黄色野菜です。

人参の皮は捨てがさですが、
皮の近くに栄養が詰まってい
るため、皮ごと調理するのが
オススメです。

人参は免疫力の
向上、美肌効果、
目の健康維持、そして
腸内環境の改善などの
効果が期待できます。

栄養を逃さない！
オススメ調理法



- ① 生や酢漬けにすることで栄養素を逃さない
- ② 油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率がUP
- ③ 電子レンジ調理で熱に弱く水に溶けやすい
栄養素を守る

