

5月25日(月)の給食



736 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚もも肉 春雨 にんじん 玉ねぎ ニラ ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
ナムル	もやし ほうれん草 ロースハム ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
きゅうりの酢の物	きゅうり ちりめん わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
中華風みそ汁	しめじ 長ねぎ 鶏ガラスープ みそ
マンゴーかん	マンゴージュース 寒天 砂糖 水



ニラ

ニラとは?
ヒガンバナ科 ネギ属に分類される
栄養豊富な緑黄色野菜。
東アジア原産の多年草。
*東アジア-モロコシ 中国 朝鮮半島 日本 台湾

歴史
3000年以上も前から中国で食べられる
ようになり、日本でも奈良時代から
食べられるようになった。
古名は「加美良(かみら)」、
「久美良(くみら)」、
単字後の中華料理の普及とともに
消費が増え、定番食材となった。

旬
3月~5月の春
葉がやわらかく、
香りが強くて
甘みか際立つ
12月~2月
葉が肉厚で
辛味が強く、甘みか
際立つ



注意
食べすぎると
体臭、口臭が臭くなったり、
「アリン」で胃腸に強い
刺激を与え、
腹痛や下痢の原因に
1日に摂取するのは
約1/2束(50g~100g)に!

栄養素
・アリシン(香り成分)... ビタミンB₁と結びつくことで吸収率を高め、疲労回復や栄養強化に
効果を発揮する。
・βカロテン... 体内でビタミンA(脂溶性ビタミン)に変換され、粘膜や皮膚の健康を保ち、
免疫力向上をサポートする。
・ビタミンC・E... 強力な抗酸化作用を持つアンチエイジングや美肌づくりに役立つ。
・カリウム・葉酸... 余分な塩分を排出し、むくみを予防する。
1人1日の食べ方
豚肉・鶏肉と一緒に食べることでビタミンB₁が豊富な肉とアリシンで疲労回復効果がアップ。
アリシンやビタミンCは熱に弱いので、加熱は短時間!

