

5月29日(金)の給食

658 kcal



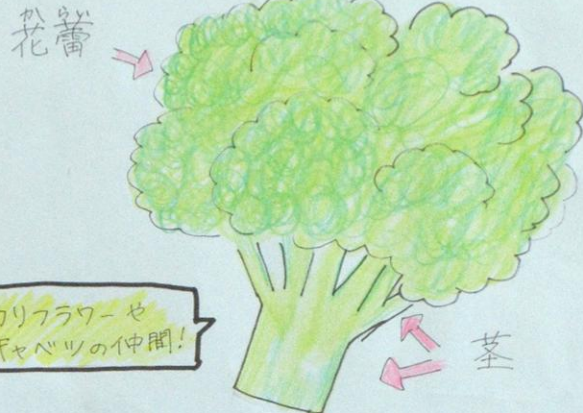
献立

献立	材料
ごはん	米
豚じゃが	豚もも肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく きぬさや 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 塩
旨塩昆布	ブロッコリー 白菜 コーン 塩昆布 薄口しょうゆ
ごま酢和え	もやし ちくわ ピーマン 薄口しょうゆ 酢 砂糖 すりごま
抹茶プリン	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水



ブロッコリー

について



- ・ **ビタミン**や**タンパク質**、**食物繊維**が非常に豊富で「**野菜の王様**」とも呼ばれる。
- ・ 花蕾より茎の部分の方が栄養や甘みがいっぱいなので捨てずに食べるのがおすすめ!
- ★ おすすめ調理方法 吸収方法
- ・ 栄養を逃さないために「電子レンジ」または「フライパン」を使った「蒸し焼き」(蒸しゆで)がおすすめ!
- ・ 油と一緒に食べる...ブロッコリーに含まれるβ-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップ! ↑
炒め物やドレッシングをかけるのがおすすめ!

