

6月1日(月)の給食



763 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう しょうが 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・粒こしょう
小松菜と もやしの 梅おかか和え	小松菜 もやし 練り梅 薄口しょうゆ かつおぶし
かぼちやの マスタード サラダ	かぼちや ダイスカットチーズ きゅうり マヨネーズ 粒マスタード 砂糖 薄口しょうゆ
トマトポトフ	ブロッコリー キャベツ ベーコン トマト缶 コンソメスープ 塩・こしょう
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム ブルーベリーソース



梅干し



※塩分が多いので食べ過ぎに注意!!

作り方

青梅や完熟梅をキレイに洗う
↓
塩と一緒につける
↓
梅から出た水(梅酢)につけたまま保存する
↓
赤しそを加えて色と香りをつける
↓
天気の良い日に3日ほど干す
↓
完成!
(土用干し)

栄養

疲労回復を促すクエン酸、ミネラルバランスを整えるカリウム、強い抗酸化作用を持つ梅ポリフェノールなどを含み、健康維持や美容に優れた効果を発揮します。
梅干しはクエン酸のほかにも有機酸を含み、唾液を分泌して食欲増進させるといわれています。

豆蔻酸

昔は食べ物が傷みやすい時期に、保存食として活用されていました。
・ウメは、バラ科サクラ属スモモ亜属の落葉高木で、現在、ウメの品種数は約300種類を数える。

