

# 6月2日(火) の給食

745 kcal

## 献立

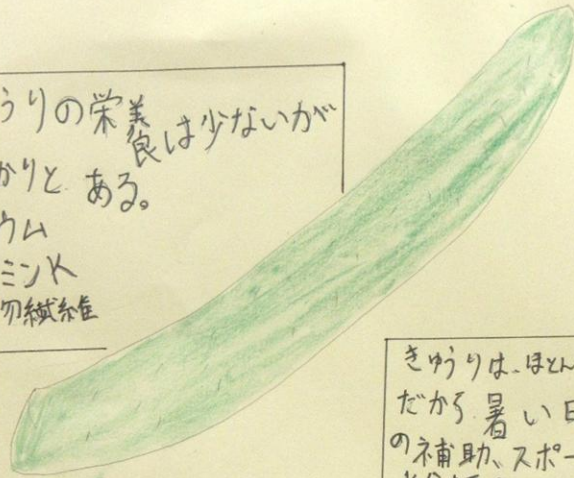


献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ
カラフルナムル	黄パプリカ 赤パプリカ もやし ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 玉ねぎ ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
わかめスープ	木綿豆腐 わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
フルーツ ミックスかん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



きゅうりについて

きゅうりの栄養は少ないか  
しっかりある。  
・カリウム  
・ビタミンK  
・食物繊維



きゅうりはほとんどが水  
だから暑い日の水分補給  
の補助、スポーツ後の軽い  
水分摂取にむいているか  
水の代わりになるほどではない

きゅうりの苦味の正体は  
ククルビタシンという正分  
害虫から身を守るために植  
物を作る。ストレスを受け  
ると増えることがある。  
通常のきゅうりは少ない

豆知識  
きゅうりは植物学的には  
「果実」。花が咲いた後  
子房が成長してできると  
里野菜として食べられるけど  
分類上は果実