

6月15日(月)の給食



658 kcal



献立



献立	材料
中華丼	米 豚もも肉 白菜 にんじん うずらの卵 しいたけ かまぼこ きくらげ 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
きゅうりの 浅漬け	きゅうり 大根 和風顆粒だし 塩 タカノツメ ごま油
小松菜の 中華風和え	小松菜 油揚げ もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



きゅうり

きゅうりはインドのヒマラヤ山麓が原産で紀元前10世紀頃から栽培されてきました。中国経由で日本へは平安時代以前に渡来しました。かつては非常に苦味が強く、江戸時代にはカリロが徳川家の葵の紋に似ているため武士に敬遠されたこともあります。明治以降の品種改良で現在の食感になりました。

きゅうりは世界一栄養がない野菜でギネス世界記録に「最も熱量(カロリー)が低い果実(Least calorific fruit)」として認定されるほど水分が豊富です。

