

# 6月22日(月)の給食

856 Kcal



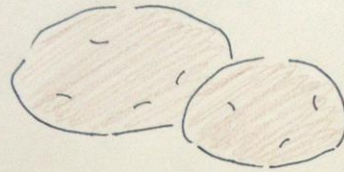
## 献立



献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚バラスライス キャベツ ピーマン にんじん 油 濃口しょうゆ 豆板醤・甜麵醬 酒・砂糖 にんにく・しょうが
海藻サラダ	大根 きゅうり 水菜 海藻ミックス ごま油 薄口しょうゆ 酢 レモン汁 砂糖
じゃがいもと ピーマンの ごま和え	じゃがいも 赤パプリカ ちりめん ごま油 めんつゆ(4倍濃縮) すりごま 砂糖
中華スープ	もやし コーン わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
マンゴーぷりん	マンゴーピューレ 牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水



## じゃがいもについて



### じゃがいもとは?

じゃがいもはナス科の野菜で、地中にできる「いも」の部分を食べる野菜です。原産地は南アメリカのアンデス山脈周辺で、世界中で栽培されています。

### じゃがいもを使った料理

- ・ポテトサラダ
- ・コロッケ
- ・肉じゃが
- ・ジャーマンポテト
- ・フライドポテト

### じゃがいもの栄養

じゃがいもには、主に炭水化物(でんぷん)が含まれており、体を動かすためのエネルギー源になります。また、ビタミンCが豊富で、肌や血管の健康を保つ働きがあります。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいことが特徴。さらに、カリウムも多く含まれており、体内の余分な塩分を排出し、血圧を調整する働きがあります。そのほか、食物繊維が腸の働きを助け、便秘を整える効果も期待できます。

↓ なので...

じゃがいもはエネルギー補給だけでなく、**健康維持にも役立つ栄養価が高い食品**

### じゃがいもの歴史

16世紀にスペイン人によってヨーロッパへ持ち込まれました。最初は食用としてあまり広まらなかったものの、寒い地域でも育ちやすく収穫量が大きいことから、次第に重要な食料に。日本には17世紀末ごろ、オランダ人によって現在のイネネジのジャカルタから伝えられたとされ、「ジャガタラヒ」が由来で「じゃがいも」と呼ばれるようになった。

### 主な種類

- ・男爵いも = ホリホクとした食感でコロッケやポテトサラダ向き
- ・ターフィン = 煮崩れしにくく、カレーや肉じゃが向き
- ・キタアカリ = 甘みが強く、蒸しただけでもおいしい