

6月30日(火)の給食

806 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
揚げない しそ唐揚げ	鶏もも肉 塩・こしょう 酒 大葉 にんにく・しょうが 片栗粉 オイルスプレー
ブロッコリーの 梅マヨ和え	ブロッコリー にんじん 梅肉 マヨネーズ かつおぶし 薄口しょうゆ
卵とトマトの 炒め物	卵 トマト ベーコン ごま油 コンソメ顆粒 塩・こしょう
中華スープ	ほうれん草 玉ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



ほうれん草

保存方法

ほうれん草は乾燥に弱いので、湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて立てた状態で冷蔵保存すると長持ちします。



ほうれん草は、鉄分やβ-カロテン、ビタミンC、葉酸をたっぷり含む緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。また、鉄分は赤血球を作るのに必要な栄養素で、貧血の予防に役立ちます。葉酸は細胞の成長や赤血球の生成を助け、健康な体づくりを支える大切な栄養素です。

β-カロテン

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。目の健康を保ったり、皮膚や粘膜を丈夫にしたりする働きがあります。また免疫力を高めて、風邪などの病気を予防する働きもあります。

鉄分

鉄分は、赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶために欠かせない栄養素です。不足すると、貧血や疲れやすさの原因になるため、成長期には特に大切です。

葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で、細胞の成長や赤血球の成長を助ける働きがあります。体の成長を支える健康を維持するために必要な栄養素です。

食物繊維

食物繊維は腸内環境を整え、便秘を予防する働きがあります。また、血糖値の上昇を抑えたり、生活習慣病の予防に役立ちます。たくさん摂ることが大切です。



1学期の集団給食は
本日で終了です！

