

9月8日(火)の給食



799 kcal



献立

献立	材料
夏野菜カレー	米 豚もも肉 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんにく しょうが カレールウ 濃口しょうゆ ウスターソース コンソメスープ
ナッツ和え	キャベツ きゅうり にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ヨーグルトムース	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン いちごソース



かぼ"ちゃ

かぼ"ちは、βカロテンやビタミンが豊富で、煮物やサラダ、炒め物など幅広い料理に使える万能な緑黄色野菜です。

西洋 かぼ"ちゃ

- ホクホクした食感：水分が少なく、デンプン質が豊富なため、栗やサツマイモのようにホクホクした食感(粉質)が楽しめます。
- 強い甘み：日本カボ"チャに比べて糖度が非常に高く、スイーツの材料にも適しています。
- 煮崩れしにくい：果肉がしっかりしているため、煮物にしても形が崩れにくい。

日本 かぼ"ちゃ

- 薬味効果：西洋カボ"チャより豊富！赤血球の製造や細胞の生まれ変わりを助ける「葉酸」の含有量は、日本カボ"チャの方が勝っています。
- 中の種が小さい：実をカットした際、西洋カボ"チャに比べて中に詰まっている種のサイズが明らかに一回り小さく、表面が少しカサカサしている。
- なめらかな粘着食感：日本カボ"チャは、西洋カボ"チャのようなホクホク感はなく、水気が多くなめらかで粘質です。

本日より、2学期の集団給食開始です!