10月28日（水）の給食

671 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩・こしょう 薄口しょうゆ
かぼちゃの煮物	かぼちゃ さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
さっぱり ポン酢和え	もやし ブロッコリー ポン酢 砂糖
野菜スープ	玉ねぎ じゃがいも にんじん しめじ コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



かぼちゃ

～種類～

○ 西洋かぼちゃ
粉質でホクホクとした食感。

○ 日本かぼちゃ
粘質で水分が多く、ねっとりとした食感。

○ ペポかぼちゃ
ズッキーニやハロウィン用の観賞用など。

～主な栄養素～

- β－カロテン（ビタミンA）
- ビタミンC・ビタミンE
- カリウム、食物繊維

～文化～

- 日本には冬至にカボチャを食べる風習が全国各地に残る。
- この風習は江戸時代の記録に無く、明治時以降の風習とされている。

～食材以外での利用～

- 薬用とする部位は果実と種子で、果実は南瓜（ナンカ）、乾燥した種子は南瓜仁（ナンカニン）と称して生薬となっている。

