

4月22日(火)の給食



823kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ねぎだれチキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 すりごま おろししょうが
もやしの おかか和え	もやし にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
新玉ねぎの 味噌汁	新玉ねぎ 油揚げ わかめ 和風だし みそ
フルーツ	黄桃 パイナップル



新玉ねぎについて知ろう!

新玉ねぎと通常の玉ねぎとの違いとは...?

新玉ねぎは、通常の玉ねぎよりも早く収穫しています。そのため、以下の違いがあります。

- みずみずしい
- 辛味が少ない
- 肉質がやわらかい

↳ 水分が多いので傷みやすい (Point)

おいしい新玉ねぎの選び方は??

鮮度のよい新玉ねぎを見分けるときは、以下の4つのポイントをチェック

1. 根の部分をやわらかくないか。
2. すりしりと重量感がある
3. 皮に湿り気がない
4. 芽や根が伸びていない

新玉ねぎの栄養価は?

<硫化アリル>

玉ねぎを切った時のツンとした香りが辛みのもとになる成分。血液の凝固を防ぎ、血液をサラサラにしてくれる効果がある。

<ケルセチン>

ポリフェノールの一種。強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。紫外線が肌を守ってくれる効果もある。

<オリゴ糖>

腸内の有用菌を増やし便秘解消や腸管を予防する効果。果が期待できる虫歯の予防や血糖値の抑制などの効果もある。

芽や根が伸びた新玉ねぎは中が傷んでいる可能性があります!

