

# 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 パイン



## 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。

甘ずらずしい

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

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. 頭の部分がやわらかくないか。

2. ずっ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

芽や根が伸びた  
新玉ねぎは中で  
傷んでいる可能性がある

新玉ねぎの栄養価は?

<石硫化アリル>

- 玉ねぎを切った時の  
ツンとした香りや味のみの  
主となる成分。血液の  
凝固を防ぎ、血栓を  
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。紫外線から  
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  
やし便通調節や腸  
流れを予防する効  
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。

