

5月7日(水) の給食



778 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚のしょうが焼き	豚ローススライス 玉ねぎ しょうが(生) 油・酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
切り干し大根の煮物	切り干し大根 油揚げ にんじん きぬさや 油 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
もやしと 小松菜の 梅おかか和え	もやし 小松菜 薄口しょうゆ 梅肉 かつおぶし
おすまし	かまぼこ えのき 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
抹茶ゼリー	抹茶 アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



人参

について

旬 4~7月(春夏にんじん)
(10~12月(冬にんじん))

春夏にんじん
・柔軟に吸収する
冬にんじん
・甘味が強く栄養価が高い

人参の栄養素を最大限に摂取する
ポイント!

1. 皮つきのまま調理
(皮にはB-カロテニンやビタミンCが豊富に含まれています。)

2. すりおろす
(人参の細胞壁を壊することで栄養素の吸収率が向上します。)

3. 油で炒める
(B-カロテニンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が上がる。)

[主な成分]

- ・B-カロテニン
- ・食物繊維
- ・ビタミンC
- ・カリウム
- ・葉酸