

# 5月7日(水) の給食



778kcal



## 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  
・味がとてもおいしい

冬にんじん  
・甘み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. 皮のまま調理  
(皮にはβ-カロテンやビタミン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ことで栄養素の吸収率が向上します。)

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

【主な成分】

- ・β-カロテン
- ・食物繊維
- ・ビタミンC
- ・カリウム
- ・葉酸