

5月9日(金) の給食

673Kcal



献立

献立	材料
皮なし 餃子丼	米 豚ミンチ キャベツ ニラ にんにく・しょうが ごま油 ラー油 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 酒 砂糖 塩・こしょう
ほうれん草の ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
きゅうりの ツナ和え	きゅうり わかめ コーン ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
豆腐のみそ汁	木綿豆腐 えのき 青ネギ 和風だし みそ
牛乳かん	牛乳 みかん 寒天 砂糖 水



ほうれん草について



ほうれん草は
緑黄色野菜で
鉄分、ビタミンが
豊富

〈栄養成分〉

・ほうれん草には、鉄、カリウム、ビタミン、葉酸等が豊富。

・ビタミンCは、鉄の吸収を助け、美肌や免疫力の向上に効果的。貧血予防や造血に重要。

・ビタミンCやβカロテンは美肌効果も期待できる。

〈種類〉

ほうれん草は2種類あります。
1. 葉に切れ込みがあり、葉肉が薄く根が紅色の和種(東洋種)

2. 葉が丸く、葉肉が厚い洋種(西洋種)がある。

現在は西洋種と東洋種を交配した一代雑種が主流。