

5月19日(月)の給食



818 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 赤パプリカ 枝豆 マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ツナぼん和え	大根 ブロッコリー ツナ ポン酢 砂糖
たまごスープ	玉ねぎ にんじん たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



赤パプリカについて



旬
旬は6~9月頃

- ・赤パプリカに含まれている主な栄養素(100gあたり)
- ・エネルギー 28 kcal ・たんぱく質 0.9g ・脂質 0.2g
- ・炭水化物 7.2g ・食物繊維 1.6g ・ビタミンA(β-カロテンなど) 1100μg
- ・ビタミンB2 0.14mg ・ビタミンC 170mg ・ビタミンE 4.3mg
- ・カリウム 210mg ・マグネシウム 10mg ・リン 22mg
- ・パプリカのように豊富な栄養素はβ-カロテンなどからなる。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カリウムです。
- ・β-カロテンはビタミンAに変換されて作用することから、生体内では皮膚や粘膜の健康を維持したり、光放射反応に重要な役割をしたり、様々な細胞の増殖や分化に寄与します。