

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
ツナぽん和え	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
- パプリカの種子に豊富な栄養素は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から、生体内では皮膚や粘膜、健康を維持したり、光誘導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。