

9月7日(火)の給食



696 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
肉団子の中華うま煮	豚ミンチ 塩・こしょう おろししょうが 酒 白菜 うずら卵 にんじん しいたけ ごま油 しょうが 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水 青梗菜 花切大根 さくらえび 薄口しょうゆ 砂糖 黄パプリカ 赤パプリカ もやし ごま油 薄口醤油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
青梗菜の和え物	
カラフルナムル	
トールーファ豆乳花	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム 黒蜜



ピーマンとパプリカの違い

見た目が似ている「ピーマン」と「パプリカ」。植物としての分類に違いはあるのでしょうか。実は「ピーマン」も「パプリカ」もナス科のトウガラシ属の植物で、辛みのないトウガラシの一種です。「ピーマン」と「パプリカ」は同じ種ですが栽培品種が異なります。一般的な「ピーマン」は成熟前に収穫するので緑色、その時期で収穫せず熟させると、黄色やオレンジ、赤色へと変化していきます。これを「カラピーマン」と呼びます。



ピーマン

・ピーマンはアメリカ産の野菜
日本には明治時代に入ってきた。
よく食べられるようになったのは
食卓が西洋化し始めた昭和30年代以降。

〈生産地〉茨城県、宮崎県、高知県

〈大きさや味の違い〉

- ・皮が小さめで皮は薄く濃い緑色が特徴
- ・パプリカに比べると細長い形をしています
- ・味は青臭さと苦みがあります
- ・ハタの形は五角形より六角形の方が苦味が少ない

栄養価の違い

ピーマンやパプリカは、ビタミンやカロテン、食物繊維などを豊富に含む野菜。さらに、パプリカは栄養面で優れており、ピーマンと比較して、ビタミンCもカロテンも約2倍です。

○緑ピーマン生(100gあたり)

ビタミンC: 76mg

β-カロテン当量: 400μg



パプリカ

・パプリカはオランダからの生鮮品輸入が解禁された平成5年以降から日本で普及し始めた野菜。
パプリカという名前は、オランダ語でピーマンという意味だとか...

〈生産地〉宮崎県、茨城県、熊本県

〈大きさや味の違い〉

- ・実は大きく肉厚で甘味があるのが特徴
- ・形はベル型とよばれピーマンに比べると丸くしている
- ・選ぶときは色も濃くツヤハリ重みがあるものを選びましょう

○赤パプリカ生(100gあたり)

ビタミンC: 170mg

β-カロテン当量: 1100μg