

# 9月17日(金)の給食



949/kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ミートボール のトマト煮	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 塩・こしょう 玉ねぎ まいたけ トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう 濃口しょうゆ パセリ
白菜と油揚 げの和え物	白菜 にんじん 油揚げ 和風だし 薄口醤油 砂糖
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ きゅうり ダイスカットチーズ マヨネーズ 塩・こしょう
クリーム スープ	キャベツ ベーコン コーン コンソメスープ 牛乳
りんごゼリー	塩・こしょう りんごジュース アガー 砂糖 水



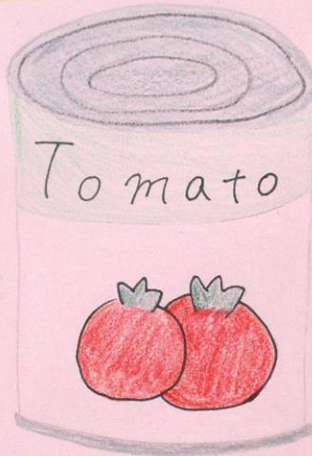
## トマト缶について

含まれる栄養や効果効能

カリウム

塩分を摂りすぎた  
ときに調節する

食物繊維  
整腸作用



β-カロテン

抗酸化作用

ビタミンE

老化対策

リコピン

抗酸化作用

リコピン

加熱調理をすることで**吸収率UP!!**

生のトマトを使うよりもリコピンが吸収されやすい

トマト缶

┌ ホールタイプ  
└ カットタイプ

○ホールタイプ

・加熱することにより、美味しくなる  
・酸味が強い  
・煮くずれしやすい

○カットタイプ

・煮くずれしにくい  
・優しい味

