

9月21日(火)の給食



722 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のネギ炒め	鶏むね肉 片栗粉 長ねぎ 油 にんにく 水 鶏ガラスープの素 塩・粒こしょう
れんこんきん ぴら	れんこん ごぼう にんじん ごま油 砂糖 みりん 濃口醤油
春雨サラダ	春雨 きゅうり ハム コーン 砂糖 酢 薄口しょうゆ
中華スープ	きくらげ 青梗菜 鶏ガラスープ 薄口醤油 塩・こしょう
フルーツ	みかん パイナップル



ネギ

。栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。

白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

さらに抗菌、殺菌作用など様々な働きをします。体温を高めて血行を促進させる効果も期待できます。

。選び方

根深ネギは、白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれているもの。巻きがしっかりしていて光沢があり、ふかふかしていないもの。

葉ネギは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているもの。

