

10月26日(火)の給食

620 kcal



献立



ポテトサラダ

ブロッコリー
とキャベツ
のごま和え

ちくわと根菜
の味噌汁

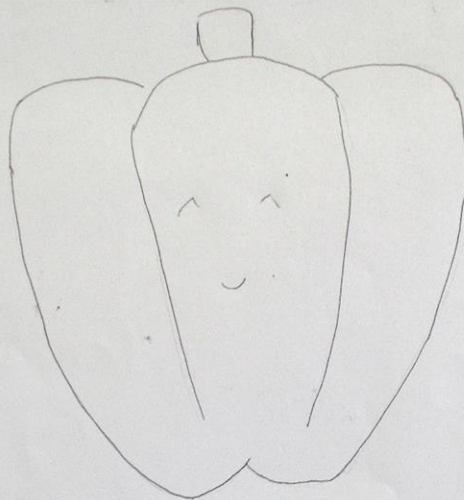
チョコプリン

材料
米
豚ミンチ
にんにく(生)
コーン
有塩バター
薄口しょうゆ
塩・こしょう
パセリ

じゃがいも
玉ねぎ
きゅうり
ロースハム
マヨネーズ
塩・こしょう

ブロッコリー
キャベツ
赤パプリカ
すりごま
和風顆粒だし
薄口しょうゆ
砂糖
ごま油
ちくわ
大根
にんじん
長ねぎ
和風だし
味噌

牛乳
生クリーム
ココア
アガー
砂糖
水



<パプリカについて>

パプリカは 食物繊維、鉄分、カルウム、ビタミンA
ビタミンB1などが豊富に含まれている。

色にも理由があり、赤や黄色なのは ルテイン、カプサニン
といったカロチノイドの一種の色素成分によるもので、
リコペンと並び還元化作用がある。

赤や黄のパプリカは ピーマンよりビタミンCを2倍以上
も含んでいるほか、赤色のパプリカにいたっては 2倍以上
の B-カロテンを有しています。