

1月17日(月) の給食



818 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
トンテキ風	豚ロース角切り 塩・こしょう にんにくフレーク 濃口しょうゆ 砂糖・みりん ウスターソース ケチャップ
白菜の クリーム煮	白菜 しめじ グリンピース ベーコン 有塩バター 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう 片栗粉・水
おかか和え	ブロッコリー にんじん かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



～白菜～

白菜の生産量ランキング

- 1位 茨城県
- 2位 長野県
- 3位 北海道

白菜の特徴

白菜は鍋料理や漬物の代表野菜の野菜です。水分が多くビタミンCが豊富でヘルシー。葉の部分と芯の部分で味が違って美味しく食べられます。漬物の材料としてもよく使われます。また白菜は低カロリーで一度にたくさん食べられる野菜です。

白菜の旬はいつ？

白菜の旬は10～2月頃に秋から冬にかけてです。

白菜の栄養成分

- エネルギー 260kcal
- たんぱく質 4.0g
- 脂質 0.1g
- 糖質 6.0g
- 食物繊維 0.5g
- 水分 90.4g



危険な成分

白菜はアガロシンの含有率が高い野菜です。アガロシンの含有率が高い野菜は、アレルギーを引き起こす可能性があります。また、白菜は消化器系に負担がかかる野菜です。胃腸が弱い人は、白菜を食べる際には注意が必要です。

白菜の栄養効果

1. 美肌効果
白菜にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、肌のターンオーバーを促進し、シミやそばかすを予防する効果があります。
2. がん予防効果
白菜には、がん予防効果がある成分が含まれています。特に、β-カロテンやビタミンKは、がんの発生リスクを低下させる効果があります。