

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

白菜の旬はいつ?

白菜の旬は10～2月頃と秋から冬にかけてです。

白菜の栄養成分

- 317kcal/2個
- 野菜類
- 白菜のあんかけ
- 白菜と豚肉の煮込み

危険な成分

※白菜は属于アブラナ科の野菜の為に、エリトロールとシロイヌナズナ成分を含有しています。エリトロールは加熱により糖質として分解され、体内で大量に蓄積されると糖尿病や動脈硬化の原因となる影響を及ぼす可能性があります。

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、βカロテン、ビタミンK、葉酸など、栄養価が高く、消化しやすい野菜です。また、白菜は、漬物の原料としても使われます。特に白菜は、漬物の原料として使われます。特に白菜は、漬物の原料として使われます。



白菜の栄養成分

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、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは、がんの発生を抑制する効果があります。