

5月6日(金) の給食



1012 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚と野菜の 生姜炒め	豚バラスライス もやし にんじん ニラ 油 おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
高野豆腐 の卵とじ	高野豆腐 ちくわ グリーンピース 卵 和風だし 薄口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
ゆかり和え	キャベツ 玉ねぎ ゆかり 塩
味噌汁	油揚げ 豆苗 和風だし 味噌
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 いちごソース

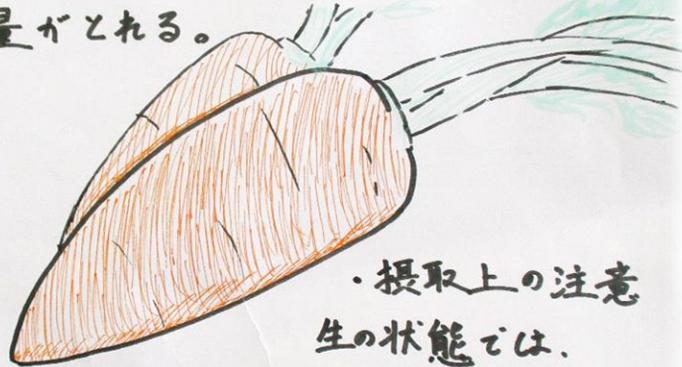


人参について

旬…春(4-7)
秋冬(11-12)

・特徴

野菜類の中でもβ-カロテンが99い。
ビタミンAもかなり99く4分の1本で、1日の
必要量がとれる。



・摂取上の注意

生の状態では、
アスコルビナーゼを含み
生食は好ましくない。

ビタミンCを
破壊してしまう。

・種類

主に西洋系品種と
東洋系品種に分類される。

金時にんじんも東洋種

