

6月2日(木) の給食



644 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
もやしの 坦々炒め	豚ミンチ もやし ニラ ごま油 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 味噌 片栗粉 砂糖 すりごま ラー油 豆板醤 青梗菜 えのき かにかま 鶏ガラスープ オイスターソース
青梗菜の 中華煮	みりん 片栗粉・水 キャベツ にんじん ポン酢 砂糖 長ねぎ ごま油 コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう おろししょうが
お野菜の ポン酢和え	マンゴージュース
ねぎ塩スープ	寒天 砂糖 水



青梗菜

について



青梗菜の旬

春と秋が最も旬。
気温が下がる時期の晩秋
あたりが最も味が良く、一番の旬と
いわれています。

青梗菜の栄養

青梗菜は、緑黄色野菜で、主な栄養素は、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK、鉄分、リン、食物繊維など豊富に含まれている。β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、ビタミンCと相まって、抗酸化作用や免疫力の活性化に期待できる。加熱しても損失が少なく、特徴的な油溶性ビタミンEは、油と一緒に摂取することで脂溶性のβ-カロテンの吸収率が高くなる。

明日から高校総体の為、明日、来週の日曜日の給食はお休みです。

