

6月13日(月)の給食



874 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の さっぱり煮	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 酢 みりん 酒 砂糖 おろししょうが
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム コーン ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖
ごま和え	小松菜 もやし えのき 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
味噌汁	大根 にんじん 青ねぎ 和風だし 味噌
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



にんじんについて



β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、夜盲や粘膜丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので、肌の老化防止にも。高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維も含んでいます。

葉も、ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。天ぷらや炒め物、おひたしにしてもおいしいので、葉付きのにんじんを見つけたらぜひ、試してみてください。さし。