

6月22日(水)の給食

992kcal

献立



献立	材料
ひじきの炊き込みごはん	米 鶏もも肉 ひじき 油揚げ にんじん さやいんげん 和風だし 砂糖 みりん 酒
夏野菜のそぼろ炒め	濃口しょうゆ 豚ミンチ なす ピーマン にんじん コーン 油
さつまいものサラダ	濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 片栗粉・水 さつまいも 玉ねぎ 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
クリームスープ	白菜 しめじ ベーコン 和風だし 調製豆乳 味噌
ももゼリー	おろししょうが 桃ジュース アガー・砂糖 水 ナタデココ



夏野菜について



夏野菜は、夏に成熟する野菜のことです。
きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、パプリカ、ズッキーナ、ゴーヤなどが含まれます。

夏野菜は水分が多いので、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルと、β-カロテン、葉酸などのビタミン、食物繊維、ポリフェノールはじつと4倍の量の栄養素が含まれています。

暑い季節に必要な栄養素がたっぷり

野菜は旬の時期が一番栄養価が高く、不足しその時期に身体に必要な栄養素が含まれています。

生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。