

# 9月13日(火)の給食



834kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ローススライス 玉ねぎ しょうが(生) 油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
ちくわと いんげんの ごま和え	ちくわ さやいんげん もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
さつまいも サラダ	さつまいも 枝豆 コーン マヨネーズ 塩・こしょう
和風スープ	ごぼう こんにやく かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



インゲン豆

いんげん豆はどんな野菜？  
いんげん豆の原産地はメキシコやグアテマラなどの中米とされ、日本には中国から伝わりました。旬は6月～9月ごろで、種をまいて3回収穫できることから、「三度豆」と呼ばれることもある。

いんげん豆の栄養素  
たんぱく質・食物繊維・カルシウム・鉄・β-カロテン・ビタミンB群  
炭水化物のなかでも体内で消化されない食物繊維が豊富  
また、カルシウム・鉄などのミネラル、β-カロテンやビタミンB群といったビタミンが多く含まれている。

栄養を逃がさず食べるには  
エドム豆には含まれるカルシウムは水に溶けやすい性質があり、お湯で汁を煮汁に溶けたため、スープや汁を飲む汁ごといただく料理にすると無駄なく摂ることができるといわれています。