

9月27日(火)の給食



682 kcal



献立

献立	材料
ごはん チャプチェ風	米 春雨 豚ももスライス 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ニラ ごま油 おろしにんにく 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース みりん 砂糖
にんじんの ツナマヨ サラダ	にんじん きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・粒こしょう
ごま和え	小松菜 白菜 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 すりごま
きのこと水菜 のスープ	しいたけ えのき 水菜 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



にんじん について

西洋系品種と東洋系品種に大別される。
現在日本で出回っている東洋種は金時(にんじん)だけといわれている。品種改良により、特有のにおいを抑えてβカロテン量を増やしたり、使いやすいうミニサイズの品種も作られている。

金時(にんじん) — 京野菜の一つで。別名 木津(にんじん)。
30cmの細長い根とリコピン(由来する赤い色)が特徴。
やわらかくて、甘い。強い。お世料理に重宝される。

(にんじんのβカロテン量は緑黄色野菜の中でもずば抜けて多く、約4分の1本で、1日のビタミンA必要量とれるほど)である。
βカロテンは生食の場合の吸収率はあまり高くない(1)。熱(=強く脂溶性)のため、食用油と一緒に調理すると吸収率は生食の10倍ほど高まる。