

10月17日(月)の給食

668kcal 

献立

献立	材料
野菜たっぷり 肉味噌丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 油 味噌 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
青のりポテト	じゃがいも ウインナー コーン オリーブオイル 塩・粒こしょう 薄口しょうゆ 青のり きゅうり にんじん 花切大根 酢 薄口しょうゆ 砂糖
酢の物	ごぼう 油揚げ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
和風スープ	調製豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



パプリカ

①栄養

・パプリカやピーマンはそれぞれ「ビタミンE」と呼ばれる、ビタミンA、C、Eを含んでいるのが特徴で、黄や赤のパプリカはピーマンよりビタミンCを2倍以上も含んでいます。特に赤のパプリカは2倍以上のβ-カロテンを有しています。

②豆知識

パプリカはピーマンの仲間ですが、そもそも、ピーマンはとうがらしの一種で、別名「スイートペッパー」と呼ばれているって知っていましたか？
ちなみに「ピーマン」はフランス語で「piment」という唐辛子を目指す言葉が由来となっています！



明日から中間考査前日・中間考査のため給食はお休みです！

