

11月10日(木)の給食

733 kcal



献立

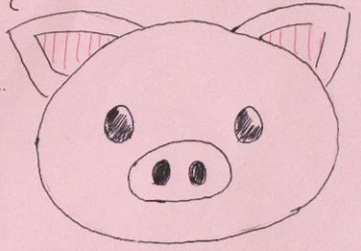
献立	材料
ごはん	米
豚の甘酢炒め	豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 油 酢 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
切り干し大根の煮物	切り干し大根 しいたけ こんにゃく さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
おひたし	小松菜 にんじん 油揚げ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
さつまいもの味噌汁	さつまいも 三つ葉 和風だし 味噌
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



豚肉について

- ・特徴
部位・状態によって
カロリーに大きな差がある!!
ビタミンB₁が^{多い}肉として有名です。

- ・エネルギーの部位ランキング
*100gあたり
1位.ヒレ . 112 kcal
2位.肩 . 123 kcal
3位.ロース . 141 kcal
4位.モモ . 143 kcal
5位.肩ロース . 151 kcal



(赤身の肉に限定しています)
↑ このように、エネルギーもお肉としては比較的少ないので、ダイエットにもおすすめです。
とりすぎはよくないです。バランスよく摂取しましょう。

- ・調理方法
豚肉は普通に調理すると他の肉と比べて固いので、ハンバーグにしたり、たんぱく質分解酵素を効果的に使いながりの調理が大切です!!