

# 4月27日(木)の給食



769kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
タンドリーチキン	鶏もも肉 片栗粉 おろししょうが おろしにんにく ヨーグルト ケチャップ 濃口しょうゆ カレー粉 塩・こしょう
ガーリック炒め	キャベツ ウインナー しめじ オリーブオイル にんにく コンソメ顆粒 塩・粒こしょう
かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 くるみ マヨネーズ 塩・こしょう
野菜スープ	ブロッコリー にんじん コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
ナタデココ	みかん パイン ナタデココ



## きゅうり



原産国はインド西北部。

昔のきゅうりはかなり苦かったようです。

この苦味成分は、皮のすぐ下にある維管束に流れる液の中の「<sup>ぎさん</sup>蟻酸」というあくです。

きゅうりは世界で最もカロリーが低い果実ですが、カリウムやマグネシウム、ビタミンC、

ビタミンKなど健康に必要な栄養素を含んでいます。また水分が95%以上と

多く、カリウムによる利尿作用があると

言われています。二日酔いや手足のむくみの解消にもよいです。