

5月1日(月)の給食



8.37 kcal



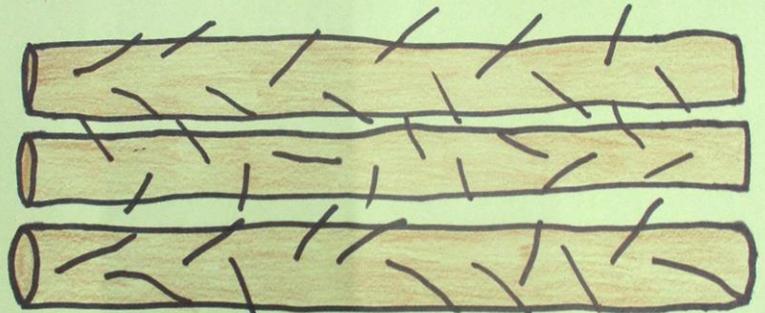
献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の胡椒焼き	鶏もも肉 塩 粒こしょう おろししょうが おろしにんにく 片栗粉
酢味噌和え	きゅうり キャベツ わかめ 白味噌 酢 砂糖
きんぴら ごぼう	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 油 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま
にゅうめん	素麺 しいたけ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ミックスかん	フルーツミックス ジュース 寒天 砂糖 水



ゴボウ

ゴボウとは
ユーラシア大陸原産のキク科のゴボウ属
の多年草である。日本では野菜・根菜
の一種として食用にされる。
大阪弁では「ごんぼ」と呼ぶ。



ゴボウの栄養
夕糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、
リグニンの含有量は野菜の中でトップクラス。
便秘の解消や腸内環境を整える効果か
高い。動脈硬化やがん予防にも有効と
いわれている。