

# 5月31日(水)の給食

791 kcal

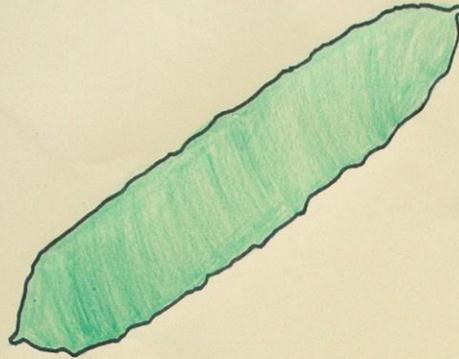


## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉ときのこのしょうが炒め	豚もも肉 しめじ えのき しょうが(生) 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
野菜の浅漬け	きゅうり 白菜 もやし 塩昆布 塩 砂糖 和風顆粒だし
ひじきの煮物	ひじき 大豆 ちくわ にんじん 油 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
みそ汁	油揚げ 大根 青ネギ 和風だし みそ
マンゴーかん	マンゴージュース 寒天 砂糖 水



きゅうり



### きゅうりの栄養

成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きもかわるので、疲労回復の助けにも。

### きゅうりの選び方

太さが均一で、切り口がみずみずしいものを持ってきて、ずりりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。

### きゅうりの保存

乾燥と低温が苦手なので、早めに食べきるのが基本ですが、保存する場合は、ビニール袋に入れて野菜室へ。