

# 6月6日(火) の給食

579kcal



## 献立



献立	材料
ごはん	米
豚肉のピリ辛炒め	豚肉もも 玉ねぎ ごま油 酒 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 豆板醤 砂糖
もやしのナムル	もやし 小松菜 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
梅おかか 和え	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 薄口しょうゆ かつおぶし 練り梅
みそ汁	大根 油揚げ 青ネギ 和風だし みそ
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



## 豚肉について

○豚肉とは、食肉にされる豚の肉。ポークとも呼ばれるが、ハンバーグなどの豚肉パティはポークパティなどとして呼ばれる。

○100gあたりの栄養価

エネルギー	386kcal
脂質	35g
たんぱく質	19.74g
炭水化物	0.1g



○豚肉の部位

カシラ、ミミ、タン、ネック、肩ロース、肩肉、腕肉、スネ、豚足、ロース、中バラ、外バラ、ヒシ、モモ、外モモ、テールなどがある。

脚注

ライオン等の肉食動物は、E型肝炎やカンピロバクター菌に対する抵抗力を備えているが、人間は、それらの菌や毒に対する抵抗力がない。このため、古くから豚肉の生食は危険とされている。

日本での歴史

日本では弥生時代の遺跡から出土し当初、イノシシと混同されていた骨が豚の骨だと判明した。百済時代の遺跡からも豚の骨は出土している。(豚)は中国ではブタのことを指す)