

9月8日(金)の給食



764 kcal



献立

献立	材料
わかめごはん	米 和風顆粒だし 塩 酒 わかめ ごま
鶏の胡椒焼き	鶏もも肉 塩・粒こしょう しょうが にんにく 片栗粉 油
ブロッコリーと キャベツの ごま和え	ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
ピーナッツ和え	青梗菜 もやし にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ふしめん汁	ふしめん しいたけ 青ネギ 和風だし みそ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



赤ピーマンについて

油と一緒に炒めるのが◎

100gあたり

カロリー 30

脂質 0.2

ナトリウム 0mg

カリウム 210mg

炭水化物 17g

栄養のポイント

緑ピーマンと比べβ-カロテン・ビタミンCは **2倍** 以上
ビタミンEは 5倍以上にもなります

なぜ赤いのか？

完熟すると中に含まれる **カプサチン** という赤い色素が増えるから

同は 6月～8月

◎ 赤ピーマンに含まれる効能 ◎

- 体の酸化を防ぐに効果的
- メラニンの生成を抑制
- コラーゲンの生成を助ける
- 疲労回復
- 免疫力の向上

◎ ピーマンの苦肉味のひみつ ◎

ポリフェノールの一種とピーマン特有の香り成分「**ピラジニン**」が合わさってできたもの

◎ ピーマンは水気に弱い!! ◎

本日より、2学期の集団給食開始です!