

# 9月12日(火)の給食



833kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のムニエル	鮭 塩・こしょう 薄力粉 油 しめじ 玉ねぎ 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ポテト サラダ	じゃがいも きゅうり 魚肉ソーセージ マヨネーズ 塩・こしょう
ピーマンの きんぴら	ちくわ ピーマン 赤パプリカ ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒 ごま
みそ汁	さつまいも こんにゃく 和風だし みそ
フルーツ ヨーグルト	みかん 白桃 ヨーグルト 砂糖



## ～じゃがいもについて～



旬 5～6月  
9～12月

別名 <sup>ジャガイモ</sup>馬鈴薯

ナス科 ナス属に分類

じゃがいもに含まれている栄養素

### ビタミンC

- ・抗酸化作用があり、活性酸素を仰えるため、老化防止に役立ちます。

### ビタミンB<sub>2</sub>

- ・成長を促進するため、髪や皮膚の作りをサポートする。
- ・脂質や糖質の代謝を促進

### 欠点...↓

- 長期の保存が難しい。
- 日光が当たると芽が出たり、変色したりする。
- 暗く涼しい場所で保存してください。

1 芽、変色した部分にはソラニンが99%含まれている。毒薬なので食べないお切り取る。

じゃがいもを食べるメリット↑

- ・健康に欠かせないビタミン・ミネラルはたっぷり
- ・おなかをすかすに役立つ食物繊維もたくさん含まれている。

1日2〜3こで必要量を摂取できる。

### じゃがいも オススメ料理

- ・ガレット
- ・バイクドポテト
- ・ジャーマンポテト
- ・ポテトサラダ

などなど

