

# 9月14日(木)の給食



790 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の甘酢炒め	鶏もも肉 玉ねぎ 赤パプリカ 油酢 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ちくわとインゲンのごま和え	ちくわ さやいんげん もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
キャベツのツナ和え	キャベツ にんじん ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料
油揚げと小松菜のみそ汁	小松菜 油揚げ 和風だし みそ
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



## 赤ピーマンについて

油と一緒に炒めると良い



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 7g

### 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倍以上にもなり材

旬は 6~8月(夏)

### 赤色の理由

カプサンチンという赤色素が増えているから

### 赤ピーマンの効能

- 体の酸化予防に
- 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
- 血圧を抑える