

9月19日(火)の給食



699kcal



献立

献立	材料
野菜 あんかけ丼	米 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 こんにゃく えのき 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ かにかま 酢 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	麩 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



にんじん

①人参の特徴

東洋系人参と西洋系人参に大きく分けられ、東洋系人参は細長く、西洋系人参は太く短い。とくに古くから薬や食用としての栽培が行われてきた。7世のある香りがあり、加熱すると甘味が出る。

②人参の歴史

人参は中央アジアの原産で、西洋系人参の原産地は北アジア、東洋系人参の原産地は中央アジアともいわれている。原産地のアフガニスタン周辺で東西に分岐したともいわれ、世界各地に伝播した。

③人参の栄養素

野菜の中では炭水化物が多く、蔗糖を多く含んでいるため、特有の甘味を持っている。βカロテンの前駆体とβカロテンであるカロチノイド類が豊富で、根菜類では唯一の緑黄色野菜に分類される。

