

10月6日(金)の給食



835 kcal



献立

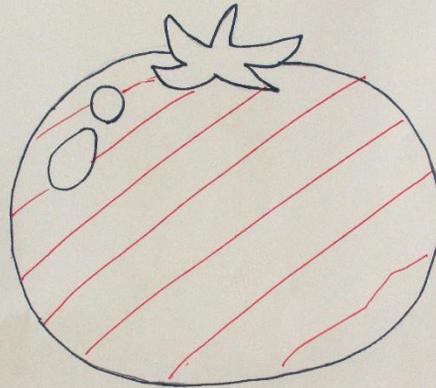
献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 片栗粉・水
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり ロースハム 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜の和え物	小松菜 もやし コーン 薄口しょうゆ 砂糖
たまごスープ	木綿豆腐 青ネギ 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



トマト



ケチャップの原材料 について



トマトの魅力は？

トマトは美肌効果のあるビタミンC老化を抑制するビタミンEが豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。さらに、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まる。