

10月30日(月)の給食

772kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の ごま味噌焼き	鯖 塩・こしょう みそ 酒・みりん 砂糖 和風だし 濃口しょうゆ すりごま
コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
おかか和え	ブロッコリー にんじん 花切大根 和風顆粒だし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
長ねぎと しいたけの スープ	長ねぎ しいたけ おろししょうが 鶏ガラスープ 塩
みかんの 牛乳かん	みかん 牛乳 寒天 砂糖 水



長ねぎ

○ねぎはユリ科。刺激臭と辛味は硫化アリルによるもので、消化液の分泌を促進し、食欲を増す。刻んでから水にさらすと、辛味と特有の香りが抜ける。

○長ねぎは伸びるにつれて土寄せして軟白化したもので、関東で多く生産、消費される。

○ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどが豊富である。

硫化アリルで血液をサラサラに

ねぎの白い部分に多く含まれている。血液の凝固を防ぎ、血液をサラサラにしてくれる効果や優れた殺菌作用などがある。さらに、血中コレステロール値を下げさせて、動脈硬化や心臓病の予防にも効果がある。刻んだり加熱すると、ビタミンBと協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける。

ビタミンCはかせ予防に効く

ねぎの緑色の部分に多く含まれている。ビタミンCは、ストレスから体を守る働きをして、風邪予防にも効果が期待。活性酸素を消去する抗酸化作用もある。また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする。水溶性ビタミンは熱に弱い性質があるので、生で食べるより効果的。

○エネルギー (100gあたり)

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 8.3g
食塩相当量 0g