

10月31日(火)の給食

898 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚とさつまいもの炒め物	豚バラ肉 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
紅白なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
小松菜の煮浸し	小松菜 白菜 油揚げ だし汁 薄口しょうゆ 酒 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 えのき 青ネギ 和風だし みそ
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



由来

琉球(沖縄県)から薩摩(鹿児島県)に伝わったので、さつまいもと呼ばれています。

美肌効果

ビタミンCやビオチン、ビタミンEなどを含んでいます。また食物繊維やヤラピンは、便秘を予防する効果があります。

さつまいもには、アミラーゼが含まれており、でんぷんに作用して麦芽糖を生ずるため、甘くなります。

