

11月7日(火)の給食

821Kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
和風きのこハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 牛乳・パン粉 ナツメグ 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水 えのき しめじ
(ソース)	
じゃがいもの醤油炒め	じゃがいも ピーマン ベーコン 油 薄口しょうゆ コンソメ顆粒
ツナポン和え	きゅうり もやし にんじん ツナ ポン酢 砂糖
コンソメスープ	白菜 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



じゃがいも

じゃがいもとはナス科ナス属の多年草の植物。南アメリカのアンデス山脈原産。世界中で栽培され、ジャガイモがたく蓄えられる地下茎が芋の一種として食用される。揚げたり、蒸したり、焼いたりなど様々な調理法が必要がある。

じゃがいもに含まれる栄養素
・ビタミンB1、ナイアシン、ビタミンC
・カリウムが含まれており、胃の健康を守る効果と筋肉の働きが、高血圧のコントロールなど、身体への効果も高いところがある。

じゃがいもの芽の毒素
・ソラニンやチャコニンと呼ばれ、天然毒素の一種で、じゃがいもの緑色や芽の部分に含まれている。多く含んでしまった場合は、嘔吐や胃下痢などを起こしてしまいます。