

11月8日(水)の給食



902kcal

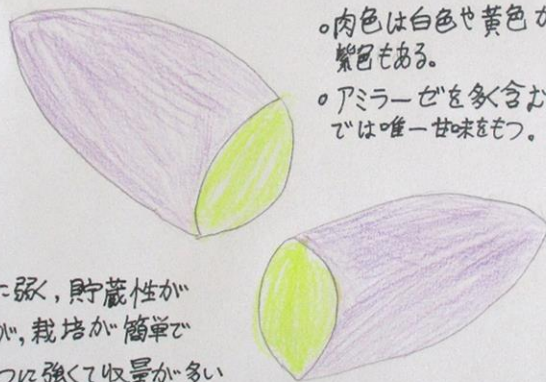
献立

献立	材料
ひじきの炊き込みご飯	米 鶏もも肉 ひじき 油揚げ にんじん さやいんげん 和風だし 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ
しょうが炒め	豚もも肉 玉ねぎ 赤パプリカ 油 しょうが(生) 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ
さつまいもサラダ	さつまいも ロースハム 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
和風スープ	長ねぎ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 ごま
フルーツミックス	パイナップル みかん 黄桃



さつまいも

- さつまいもは、ヒルガオ科サツマイモ属の多年生植物。あるいは、その食用部分である塊根。
- 別名で、甘藷、唐芋ともよばれている。
- 中南米の原産で、ヨーロッパ、中国、日本へと伝わってきて各地で栽培されている。
- ※ 徳島県鳴門市では、全国でも有名な鳴門金時が栽培されている。



○ 肉色は白色や黄色が一般的だが、紫色もある。
○ アミラーゼを多く含むため、いも類の中では唯一甘味をもつ。

○ 寒さに強く、貯蔵性が高いが、栽培が簡単で干ばつに強くて収量が多いため、救荒作物として利用された。

栄養成分：でん粉、ビタミンB₁、ビタミンC、食物繊維が豊富!

