

11月10日(金)の給食

742 kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
豚の甘辛炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩・こしょう
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり かにかま わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
小松菜とれんこんのおひたし	小松菜 れんこん にんじん えのき 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
野菜スープ	キャベツ トマト 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



れんこんについて

〇レんこんの栄養

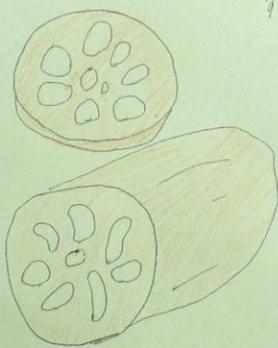
コラーゲン合成に欠かせない
ビタミンCが豊富、皮膚の新陳
代謝を活性化し、シミや肌
荒れの防止に役立ちます。

〇れんこんの選び方

表面に傷や色むらがなく、
ぷくぷくと重みのあるものを
選ぶといい。
カットされたものは、穴の
中が黒くびっぴりしているのが確認
する。

〇れんこんに穴がある理由

1. 呼吸するため
2. 浮袋の役割
3. 吸収した水をろ過するため



〇おせち料理のれんこん

99%の穴があいており、
先が見通せるため
「将来の見通しが良く
なるように」という願
いが込められ、古く
から縁起の良い取
材とされています。

〇れんこん(100g)あたり4の栄養(四)

- エネルギー 66 kcal
- 炭水化物 15.5g
- 脂肪 0.1g
- たんぱく質 1.9g

淡白に見える目からは想像が
できないほど、栄養の宝庫で、
ビタミンCや食物繊維が
豊富です。

〇れんこんの保存方法

カットされたものは、ラップで
しっかり包み、野菜室に保存。
土着節がついているものは、
ぬらしてキッチンペーパーに
包み、ビニール袋に入れて野菜
室で保存しましょう。