

4月26日(金)の給食



734kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
照り焼き ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 絹豆腐 生パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉・水
ツナぽん 和え	もやし ツナ オクラ 赤パプリカ ポン酢
小松菜と ベーコンの バター炒め	小松菜 じゃがいも ベーコン 有塩バター 塩・こしょう 薄口しょうゆ
野菜のコロ コロスープ	大根 にんじん さやいんげん コンソメスープ 塩・粒こしょう
アロエ ヨーグルト	アロエ みかん ヨーグルト



赤パプリカ



ビタミンE

老化対策

ビタミンC

免疫力向上

βカロテン

抗酸化作用

赤パプリカや赤ピーマンに含まれる「カプサイチン」は赤唐辛子に多く含まれる色素成分で、βカロテンの仲間。強い抗酸化作用があり、その強さほりエバンと同じ。もはやそれ以上と言われている。善玉コレステロールを増や可働もあり、動脈硬化の予防に効果がある(特に生活習慣病全般に効く成分として注目されている。