

5月2日(木)の給食

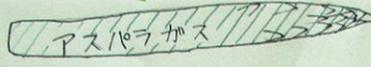


795 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
プルコギ風	豚もも肉 玉ねぎ ニラ にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖 コチュジャン ごま
和風パスタ	ハーフスパゲッティ アスパラガス エリンギ ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ
キャベツのゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
みそ汁	木綿豆腐 かいわれ大根 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



・カロテン・ビタミンC・ビタミンE
を同時に摂取できる万能野菜!

◆ カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、健康を保つために重要な働きをする栄養素!!

◆ ビタミンCは、皮膚や骨血管に多く含まれるコラーゲン線維の構築に必要。



◆ ビタミンEは強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミンで、体内の脂質の酸化を防げる

葉酸がたまり、含まれているよ

○ アスパラガスは妊婦さんにもおすすめ

② グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの違い

旬; 4月下旬~5月
5月中旬~6月

育て方;
大陽の光を
いっぱい浴びる



光合成によって
葉緑素が緑色になるよ!

旬; 北海道や長野県では春から初夏
九州では冬から春

育て方;
日光に当たらないように
育てるため乳白色に。

