

5月8日(水)の給食



842

kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げのそぼろあん	豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごま油 味噌 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 片栗粉・水
大根とこんにゃくのきんぴら	大根 こんにゃく さやいんげん ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん タカノツメ
中華風サラダ	きゅうり もやし ハム ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
わかめスープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



胡瓜

について

<旬>

- ・7月～11月
- ・6割がビニールハウスなどの施設で栽培されて1年を通して出荷している。

<産地>

- ・冬・春きゅうりは宮崎県などの西南暖地や埼玉県、千葉県大都市近郊を中心に。
- ・夏秋きゅうりは、福島県、群馬県などに中心に生産されている。
- ・原産地はインド北西部のヒマラヤ山麓といわれている。3000年ほど前から栽培され、日本には中国を経て、平安時代に渡来したとされている。

<成分>

- ・きゅうりは95%以上が水分ですから、栄養価が低い方に感じるかも? 本当のヒニ3は...??

～きゅうりに含まれる主な栄養価～
(100kcalあたり)

- ・カリウム: 1400mg
- ・ビタミンK: 240μg
- ・ビタミンC: 100mg
- ・食物繊維: 7.9g

これ見れば、栄養が少ないわけではないことが分かる。ぬか漬けにすると、ぬかに含まれる栄養素も加わり、カリウムやビタミンB1が、4倍も増える。

