

5月29日(水)の給食

755 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚と玉ねぎの甘辛炒め	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
やみつきパプリカ	黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ ごま油 薄口しょうゆ
ほうれん草のピーナッツ和え	ほうれん草 にんじん もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ほうとう風みそ汁	きしめん かぼちや 大根 青ネギ みそ 和風だし
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



赤パプリカについて



手前、赤い色素の成分であるカプサイチンが含まれており、がん予防などに効果があります。

β-カロテン=ビタミンCが豊富に含まれている、抗酸化力が強い、シミ肌荒れ、便秘などに効果があります。

パプリカの誕生

その昔ピーマンは太くて肉厚のうえに青い野菜で、食べづかったことから品種改良を続け、18世紀に日本にも来らないピーマン「あまじょうがらし」が伝来されました。その親木を返す「パプリカ」が誕生します。

パプリカの選び方
色が濃くて、表面はツヤがあり、そのほか軸の切り口が新しく、また皮が肉厚のものが良い。