

# 6月4日(火)の給食



808kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のパン粉焼き	鮭 塩・こしょう マヨネーズ パン粉 パセリ
ほうれん草のカリカリ梅和え	ほうれん草 えのき カリカリ梅 ポン酢
きんぴらレンコン	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん タカノツメ
クリームスープ	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン コンソメスープ 塩・こしょう 牛乳
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



じゃがいもは、地下にある茎の先端に、でんぷんなどの栄養分を蓄えられ大きくなったものです。植物分類学上は「ナス科」に属し、ナスやトマトと同じ仲間です。

### 100gあたりの栄養素

ビタミンC  
35mg

食物繊維  
1.3g

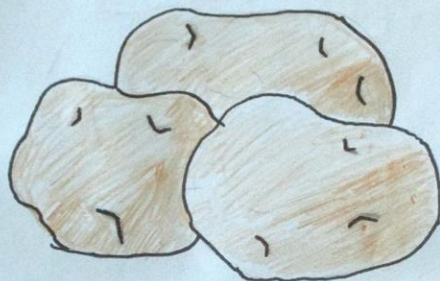
マグネシウム  
20mg

エネルギー  
71kcal

カリウム  
410mg

炭水化物  
17.6g

ビタミンB<sub>2</sub>  
0.03mg



じゃがいもは日光や蛍光灯などの光に当たることによって表面が緑色に変色し、変色した部分や芽にはソラニンという苦味成分が含まれており、大量に食べると、腹痛やめまいなど症状がでる。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれている。