

6月13日(木)の給食

730kcal



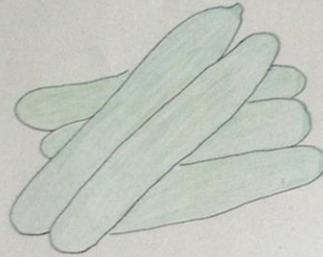
献立



| 献立 | 材料 |
|---------------|--|
| ごはん | 米 |
| 鯖の塩焼き | 鯖 塩 薄口しょうゆ すだち果汁 |
| さつまいも サラダ | さつまいも にんじん 玉ねぎ マヨネーズ 塩・こしょう |
| ツナと大根の 和え物 | 大根 きゅうり ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| みそ汁 | 木綿豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 和風だし |
| ももゼリー | ももジュース アガー 砂糖 水 |



きゅうり



旬 6月～9月

これからの季節に旬を迎える?

栄養について「栄養が少ない野菜」?

95%以上が水分で構成され栄養価が低いと言われることが多いですが

- ・ナスの1.4倍のカリウム(1400mg)
- ・レタスとほぼ同じ量のビタミンK(240μg)
- ・トマトの1.26倍のビタミンC(100mg)
- ・キャベツとほぼ同じ食物繊維(7.9g)を含まます (60kcalあたり)

誤解です?

食べ方

きゅうりに含まれる酵素は加熱に弱いので生のままで新鮮なうちに食べる。

ナムル・漬け物・酢の物・サラダなど様々な料理に利用可。