

6月18日(火)の給食



798 kcal



献立



献立	材料
とうもろこし ご飯	米 酒 塩 コーン 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
オクラの ツナサラダ	オクラ 玉ねぎ きゅうり ツナ マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩
にんじんの ナムル	にんじん もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ にんにく ごま油 すりごま
中華スープ	木綿豆腐 しいたけ かいわれ大根 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
みかんの 牛乳かん	牛乳 みかん 寒天 砂糖 水



にんじん

にんじんの主な栄養素

- β-カロテン
- 食物繊維
- ビタミンC
- カリウム
- 葉酸



にんじんには目や皮膚の健康を維持する効果がある。

にんじんに多く含まれているβ-カロテンは目の粘膜を正常な状態に維持して視力の低下を防止する働きを持つとされている。

にんじんの原産地は中央アジアで、日本には16~17世紀ごろに中国から伝わり、全国に広まった。

旬 ... 春(4~7月)
秋冬(11~2月)
春にんじんはほろ苦めに
柔らかい歯ごたえ
秋冬にんじんは硬めになり、
加熱すると甘味が出る

