

# 6月27日(木)の給食

793kcal



## 献立



献立	材料
ごはん	米
青椒肉絲	豚ももスライス ピーマン たけのこ にんじん オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 酒・しょうが こしょう 鶏ガラスープの素 片栗粉
わかめとツナの サラダ	わかめ きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
やみつき キャベツ	キャベツ えのき 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
中華風 コーンスープ	長ねぎ たまご ごま油 鶏ガラスープ コーンクリーム 片栗粉・水 塩・粒こしょう
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



# ピーマン

① ビタミンC含有量はトウモロコシの2倍！  
 ・ トウモロコシの仲間では、甘味があり、  
 楕円形のものがピーマンと呼ばれて  
 います!!

・ 緑色のピーマンは、未熟なうちに4〜5割  
 したものの。楕円で完熟させたものが赤ピーマン。

② ピーマンの栄養？  
 ・ β-カロテンとビタミンを豊富に含み  
 ます。特にβ-カロテンは赤ピーマンのなか  
 多く含まれています。

