

9月17日(火)の給食



838kcal



献立

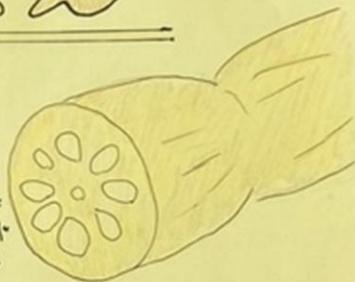
献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚ロース角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 砂糖 片栗粉・水
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢・砂糖 和風顆粒だし
れんこんの 旨塩炒め	れんこん 鶏ミンチ ニラ ごま油 鶏ガラスープの素 酒 塩・こしょう にんにく
わかめスープ	わかめ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
マンゴープリン	マンゴーピューレ 牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水



れんこん

○ れんこんについて

れんこんとは、美しい花を咲かせる蓮の地下茎(地中に埋もれた茎のこぶ)が肥大化したものです。穴があるのは、死が見逃せる」様起物として、赤せち料理と欠かせない食材で、根菜の中でビタミンCが豊富で、胃の粘膜を保護する粘り気があります。



○ 栄養

根菜の中では、シミや肌荒れの防止に役立つビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは酸に弱いので、れんこんの場合にはデンプン質によってビタミンCが守られていいるため、壊れにくく摂取しやすいのです。また、独特の粘り気には胃の粘膜をサポートする働きがあります。

○ 旬

9月~12月頃が旬です。

れんこんは淡色野菜なので、ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜と組み合わせると、よりバランスがよい食事になります。

○ れんこんの歴史

蓮根(れんこん)の原産地は、中国またはインドといわれています。花むららの落ちた後の葉の部分が、虫(ハチ)の巣に似ていることから「ハチス」と呼び、それが略されて「ハス」となったそうです。

○ 徳島のれんこん

徳島のれんこんは、肌の白さと独特の香りが特徴です。徳島県のれんこんの生産量は、茨城県に次ぐ全国2位を誇ります。

