

# 9月26日(木)の給食



917 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の スタミナ炒め	豚バラ肉 玉ねぎ ニラ ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖
ツナサラダ	きゅうり 大根 水菜 ツナ 薄口しょうゆ 酢 砂糖
ちくわの きんぴら	ちくわ ピーマン にんじん ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒
みそ汁	なす 油揚げ 和風だし みそ
フルーツミックス かん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



## にんじん

分量(100gあたり)

- ・ カロリー(kcal) 28
- ・ 脂質 0.1g
- ・ ナトリウム 19mg
- ・ カリウム 280mg
- ・ 食物繊維 0.7g
- ・ タンパク質 0.6g
- ・ ビタミンC 1mg
- ・ 鉄 0.2mg
- ・ カルシウム 10mg
- ・ マグネシウム 7mg
- ・ ビタミンB6 0.1mg

(にんじんといはば「オレンジ」の野菜を想像しやすいが、紫にんじんは紫色をして、いる珍しいにんじんの品種です。そんな紫にんじんでは、赤い目だけではない味や食感などの持ちょうを、オレンジ色のにんじんと違い、ます。



にんじんの大きな特徴である「オレンジ」色の正体はβ-カロテンが豊富に含まれて、いることが知られて、います。食事で体内でビタミンAに変化するβ-カロテンは、免疫力を高めます。目の機能を取戻す作用があります。

また、抗酸化作用があり、肌の老化や目の硬化の予防が期待できます。β-カロテンは油と相性がいいので、油と一緒にとると、吸収率が上がります。