

10月15日(火)の給食



823 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のさっぱり煮	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 酢 みりん 酒 砂糖 おろししょうが
にんじんしりしり	にんじん もやし きぬさや ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
赤だし	えのき 麩 三つ葉 赤みそ 和風だし
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス ブルーベリーソース



かぼちゃ



日本カボチャ、西洋カボチャ、ヘボカボチャの3種類に分けられ、現在の主流は、西洋カボチャである。
 ・栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス!!
 炭水化物(糖質・食物繊維)、カロテン、カリウム、ビタミンC、E

収穫されるのは夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だから
 → 追熟させたほうが味わい、栄養価が高い

皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているので、できるだけ皮ごと調理

選び方

緑色が濃く、重量感があり、形が整っている
 へたのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っている
 コルクのように乾燥しているもの