

11月14日(木)の給食

573 kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
ムニエル	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 油 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
大根とツナの サラダ	大根 きゅうり 水菜 ツナ めんつゆ 酢 砂糖
野菜の ポン酢和え	キャベツ にんじん ポン酢 砂糖
ミネストローネ	じゃがいも 玉ねぎ コーン ウインナー コンソメスープ トマト缶 塩・こしょう
みかんかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



にんじん



◎栄養素

- β-カロテン - 皮膚や粘膜の健康維持
動脈硬化の予防、免疫力のアップ
「アンチエイジング」などの効果がある栄養素
- 葉酸 - 貧血の改善、細胞の生成や再生の促進

◎にんじんのおすすめの食べ方

- 皮つきそのまま調理する - 皮にはβ-カロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれている
- すりおろす - すりおろして細胞壁を壊すことで栄養素を残すに摂取することができる
- 油で炒める - β-カロテンは油に溶けやすいので、油で炒めることで吸収率がアップする
「さんま」から「ほうや」月夜汁などの料理に使用し、摂取できる

