

11月19日(火)の給食

651kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
レンコンつくね	鶏ミンチ れんこん おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 片栗粉
タレ	濃口しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉・水
きゅうりのキムチ和え	きゅうり 白菜 キムチ キムチの素
じゃがいもの炒め物	じゃがいも しめじ ベーコン オリーブオイル にんにく コンソメ顆粒 塩・こしょう
にゅうめん	そうめん わかめ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水



じゃがいも



○健康効果

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能をサポートして健康を促進。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便通を改善して消化器官の健康を保つ。じゃがいもには豊富なカリウムが含まれており、血圧を調整し心臓の健康をサポートする。(100g中10mgのカリウムを含んでおり、血圧上昇を抑制する働きや血液をサラサラにする重要な役割もしている。)

○効果的な食べ方

蒸す、焼く、煮るの順番が良い。

