

# 4月23日(金)の給食

659 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩
ひじきの煮物	薄口しょうゆ ひじき にんじん 大豆 油揚げ こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 砂糖
小松菜の梅おほかね	小松菜 もやし 練り梅 薄口しょうゆ かつおぶし
新玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ わかめ 和風だし 味噌
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



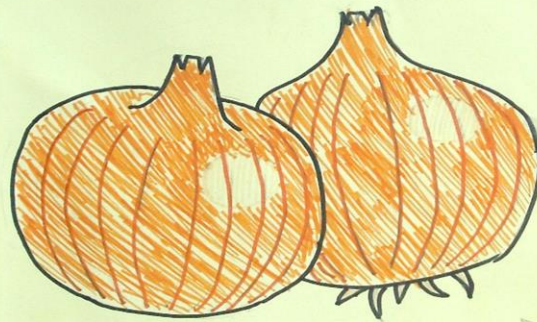
今が旬!

## 新玉ねぎ

普通の玉ねぎとの違い

- ・やわらかい!
- ・みずみずしい!
- ・甘くておいしい!

加熱すると辛味成分が甘味成分に変化。



生食でもおいしい



エジプトやヨーロッパでは、**紀元前**から栽培されていた古い野菜ですが、**日本**に導入され、本格的に栽培・利用されるようになったのは**明治時代**で、比較的新しい野菜の部類です。  
切った時に涙が出る原因となる**硫化アリル**は**ビタミンB1**の吸収を助けて**新陳代謝**を活性化し、また**コレステロール**の代謝を促し、**血液**をサラサラにして**動脈硬化**、**高血圧**、**糖尿病**、**脳血栓**などを**予防**します。



本日からR3年度集団給食  
スタートです!!