

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月18日(金)

< きょうのこんだて >

コーンわかめラーメン

ぎゅうにゅう

シュウマイ

(小学校1～4年2こ 5・6年3こ)

(中学校3こ)

チンゲンサイのナムル

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 622/809

たんぱく質(g) 26.7/33.9

脂質(g) 19.5/24.2

食塩相当量(g) 2.9/3.9

カルシウム(mg) 361/405

きょう はなし
今日のお話は「チンゲンサイ」についてです。チンゲンサイは、50年
まえ ちゅうごく にほん つた
くらい前に中国から日本へ伝わってきました。中国国内全土で作られて
いる青菜のうち、はんぶんいじょう
い いっぱんてき やさい
いる青菜のうち、半分以上がチンゲンサイと言うほど一般的な野菜のよう
です。ねつ つよ いた いろ か
です。熱に強く、炒めても色が変わらないため、スープや煮物、炒め物な
どいろいろな料理に使われています。ちんげんさいは、カロテンやビタミ
るい むきしつ えいようそ ほうふ ふく りよくおうしょく やさい
ン類、無機質といった栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。今日はチン
ゲンサイをつか
ゲンサイを使ってナムルを作りました。