



献立だより

令和 5 年度

6/6(火) 献立紹介

- ・サーモンフライ
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・ほうれん草とハムの和え物
- ・コンソメスープ



「サーモンフライ」

サーモンの身はピンク色ですが、実は白身の魚です。身が赤く見えるのは、サーモンがエビなどの甲殻類を餌にして育ち、これら甲殻類に含まれるアスタキサンチンと呼ばれる赤い色素が、サーモンの体内にも蓄えられるためです。



6/23(金) 献立紹介

- ・豚しゃぶ
- ・ゴーヤ入いかきあげ
- ・じゃこピーマン
- ・すまし汁



「ゴーヤ入いかきあげ」

ゴーヤは苦みの強いウリ科の野菜です。苦みを感じる成分は、中にあるふわふわしたわたと種の部分に特に多く含まれます。そのため、調理をする時にスプーンなどでこの部分をしっかりと取り除くと、苦みを抑えることができます。ゴーヤに含まれるビタミンCは比較的熱に強いいため、炒め物や佃煮、てんぷらにしてもしっかりと摂取することができます。夏バテにも○！