



給食会だより

第102号

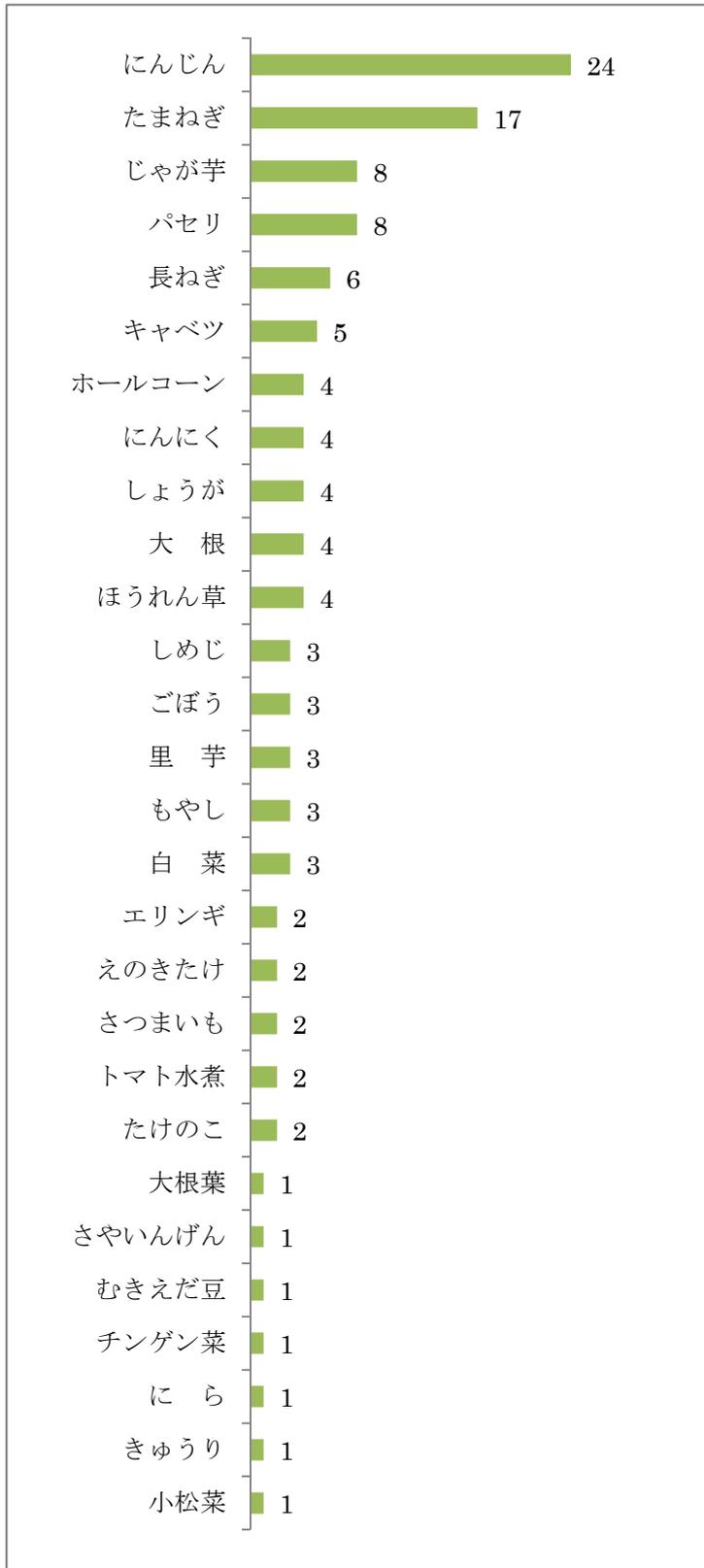
〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

早いもので前期もまとめの時期になりました。今回は、8月24日（月）に開催されました10月分献立決定委員会で示された統一献立20回分より、野菜やきのこ類の使用延回数を多い順に並べてみました。「中華丼」と「わかめとコーンのスープ」は、同じ日の献立ですが、両方にたまねぎが使われています。その場合「2」とカウントしました。



にんじん、たまねぎ の使用が群を抜いていますが、この2つの野菜が同時に入っている献立を挙げてみると、次の14献立となりました。

献立	献立日		
	A	B	C
ビーンズカレー	19(月)	29 or 30	28(水)
きのこのストロガノフ	29 or 30	13(火)	22(木)
中華丼	13(火)	2(金)	5(月)
わかめとコーンのスープ			
肉じゃが	27(火)	6(火)	14(水)
白いんげん豆のポタージュ	7(水)	20(火)	13(火)
ラザニア	22(木)	7(水)	27(火)
さつまいものグラタン	28(水)	26(月)	19(月)
カレーシチュー	5(月)	22(木)	6(火)
とり肉のケチャップ炒め	14(水)	16(金)	2(金)
肉団子中華スープ	16(金)	9(金)	15(木)
カレーミートサンド	1(木)	14(水)	23(金)
白菜のクリームシチュー			
ベジタブルスープ	20(火)	5(月)	8(木)

ちなみに、にんじんが登場しないのは、ホキフライ・ポイルキャベツ・卵スープの日の一日だけでした。

カロテン豊富な根野菜

にんじんは根を食べる野菜の中では珍しく緑黄色野菜です。オレンジ色の色素はカロテンで、体内でビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラスのようなので、約50g食べれば成人の一日に必要なビタミンAはカバーできるということです。

にんじんは英語でキャロット (carrot) と言うようですが、カロテンの名もそれに由来しているとHPにありました。

加熱すると糖度が高い

たまねぎは野菜の中でも糖質が多く、果糖、ショ糖、ブドウ糖がほぼ同量ずつ含まれます。この糖類はほとんどがエネルギー源として消費されます。

特筆すべき成分は、刺激成分である硫化アリルなどのイオウ化合物だそうです。硫化アリルは揮発性の高い成分で、たまねぎを切ったときに涙が出るのはこの成分が原因ということです。

たまねぎは加熱すると糖度の高い物質に変化します。甘くなるのはこのためだそうです。これもHPからです。