

# 1月17日(木) の給食



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉と大根の オイスター煮	鶏もも肉 大根 人参 干しいたけ 厚揚げ いんげん 油 ガラスープ しょうゆ・みりん 酒・砂糖 オイスターソース 輪切りとうがらし ごま油 水溶き片栗粉
おかか和え	ほうれん草 しめじ もやし かつおぶし しょうゆ 砂糖
ひじきの 甘辛炒め	ひじき 人参 油揚げ 大豆水煮 砂糖・しょうゆ 酒・みりん 油
みたらし団子	白玉団子 しょうゆ 砂糖 水 みりん 片栗粉
みそ汁	わかめ 玉ねぎ みそ だし汁



## ひじき

について

- 褐藻類ホンダワラ科ホンダワラ属の海藻の1種。
- 日本では北海道から本州・四国・九州・南北諸島に、日本国外では朝鮮半島及び中国南部に分布する。
- 日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、敬老の日にはちねんで9月15日は「ひじきの日」となっている。
- 主な栄養成分は、ミネラル、食物繊維、カルシウム、鉄分である。

～美味しいひじきの見分け方～

- 1, 光沢があり、黒色していて、ぴんとしているもの
- 2, 全体的に大きさがそろっているもの
- 3, よく乾燥していて、色ムラがないもの