

1月29日(火)の給食



献立

献立	材料
ひじきごはん	米 ひじき 鶏肉 油揚げ 人参 枝豆 だし汁 しょうゆ みりん 酒・砂糖
キャベツの さっぱり和え	キャベツ えのき かつおぶし ポン酢
厚揚げの 柚子味噌焼き	厚揚げ 赤口味噌 砂糖 酒 みりん 柚子の皮
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水
けんちん汁	大根 ごぼう 人参 さといも こんにやく ちくわ だし汁 塩 しょうゆ ごま油



ひじきについて😊

☆ 褐藻類ホンダウラ科ホンダウラ属の海藻の1種

☆ カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれている。

☆ ひじきには「タンニン」が含まれており、中性脂肪を減らし、脂肪をつきにくくする効果がある。

☆ ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」とかく。見に目が鹿の黒くて短いほかに似ているところからきている。

☆ 9月15日は「ひじきの日」!!
三重県のひじき共同組合によって制定された。

