

1月17日(金)の給食

約 863 kcal



献立

献立	材料
そぼろ丼	米 鶏ミンチ 酒・みりん 砂糖・しょうゆ しょうが汁 卵 塩・砂糖 油 紅しょうが
ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ しめじ ウインナー コンソメ 塩・粒こしょう 粒マスタード
ピリ辛ナムル	ほうれん草 花切り大根 人参 ごま油 塩・粒こしょう しょうゆ・すりごま ガラスープの素 コチュジャン おろしにんにく
マーブルケーキ	無塩バター 砂糖 サラダ油 卵 ホットケーキミックス ココアパウダー
えのきとわかめのスープ	えのき わかめ ねぎ ガラスープ 塩・粒こしょう しょうゆ



エノキタケ

えのきってどんな食べ物？
えのきは、公園や里山などにある落葉高木樹のえのきが朽ちた後に見られることから「えのき茸」と呼ばれている。また、煮ると「ぬめり」が出てなめこのようになることから「なめ茸」とも呼ばれる。

えのきはキノコの2倍以上の食物繊維が
含まれていて脂質代謝を
活性化させる栄養が
あるとか！

えのきの料理

- えのきのナムル
- えのきの酢の物
- えのきのお味噌汁
- えのきのバター醤油炒め
- えのきのホイル焼き
（ほかほか）...

