

5月29日(木)の給食

768kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のクリーム煮	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ グリーンピース 有塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
白菜の ナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
きんぴら	れんこん ピーマン こんにゃく ごま油 濃口しょうゆ みりん 砂糖
なめこのみそ汁	なめこ 木綿豆腐 かいわれ大根 和風だし みそ
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



しめじ



しめじの種類

〔ぶなしめじ〕

最も一般的なしめじで、人工栽培されているため、一年中出回っています。クセが少なく、様々な料理に使えます。

〔本しめじ〕

「香り松茸、味しめじ」と言われるほど、強い旨味を持っています。ぶなしめじに比べて高価です。

・栄養素

しめじには便秘予防やコレステロールを下げる効果が期待できる、食物繊維が豊富に含まれています。また、骨の健康をサポートするビタミンD、エネルギー代謝を促進するビタミンB群、免疫機能の強化に役立つβ-グルカンなど、様々な栄養素が含まれています。

明日から高校総体の為、
明日、来週の月曜日の給食はお休みです。