

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 |
| 白菜のナツツ和え | 白菜 にんじん ピーナツ 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

〔椎茸(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(めじ)〕

「香り松茸、味(めじ)」と言われるほど、強い旨味をもつてます。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ある期待できる、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L-グルタミンなど、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。