

11月13日(木)の給食

840 kcal

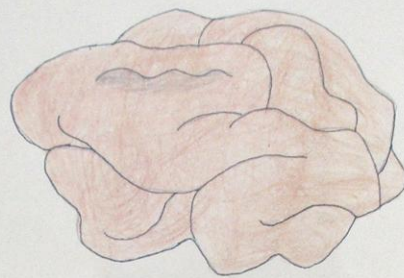


献立

献立	材料
炊き込みごはん	米 にんじん しいたけ 油揚げ 枝豆 和風だし 薄口しょうゆ みりん
豚肉の甘酢炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 酢 砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん
ナムル	もやし ほうれん草 きくらげ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
かき玉味噌汁	たまご 木綿豆腐 わかめ 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



きくらげ



きくらげは主に倒木や枯れ木などに生える食用きのこの一種です。
きくらげは漢字で「木耳」と書きます。
木に耳の形をしたものが生えたことから木耳となったといわれています。
形や食感がくらげに似ていることから「きくらげ」と呼ばれています。
日本では中華料理や和食、炒め物などによく使われています。

種類

きくらげは主に2種類
あります。
黒きくらげ
一般的なもの。
黒い茶色で乾燥品が多い。
食感はコリコリしていて
中華炒めやスープ、酢の物
に使われます。
白きくらげ
白っぽくゼラチン質が多い。
食感ばばらばらしていて
デザートやスープ、薬膳料理
に使われます。

栄養・効果

きくらげは低カロリーで食物繊維が豊富
健康、美容面でも優秀です。
食物繊維
腸内環境改善・便秘予防
ビタミンD
骨の健康維持、カルシウム吸収促進
特に乾燥きくらげに多い
鉄分
貧血予防
カリウム
むくみ改善、血圧コントロール
たんぱく質
免疫力向上・抗酸化作用

食べ方

乾燥きくらげは
水で15~30分ほど戻してから、
戻したら石を取り、
食べやすい大きさに切る。
炒め物、スープ、酢の物のほか、
白きくらげは
杏仁豆腐やフルーツポンチに
合います。
注意点
加熱しづらいので、消化しにくいので
生食は避ける。
乾燥品を戻した後は
冷蔵庫で2~3日以内に
消費する。

