

11月27日(木)の給食

881kcal



献 立

献 立	材 料
ごはん	米
唐揚げ	鶏もも肉 濃口しょうゆ 酒 にんにく・しょうが 片栗粉 油
小松菜と厚揚げ煮浸し	小松菜 厚揚げ しめじ 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
切り干し大根のごママヨサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
わかめスープ	もやし わかめ
鶏ガラスープ	鶏ガラスープ
	薄口しょうゆ 塩
みかんかん	みかんジュース 寒天 砂糖 水



しめじについて



本しめじとふなしめじの違い

本しめじ

本しめじとは「本しめじ」という名前のきのこです。天然のものは非常に希少で高級な種類です。「香り松茸、味しあじ」と言われるほど、しめじは、旨味が強くて美味しいと評判のきのこです。本しめじは、人工栽培が難しく、一般に出回る量はごくわずかなためスーパーで「本しめじ」を見かけることはほとんどありません。

主な栄養素

- ・ビタミンD
- ・ビタミンB群(B₁, B₂など)
- ・カリウム
- ・ナイアシン
- ・オルニチン

栄養素は多く
一糖

ふなしめじ

ふなしめじは、人工栽培に向けており、通年で安定して出荷されています。食感がよく、味にクセがありため、家庭料理に幅広く使えるきのこです。

ふなしめじはスーパーでよく売られている一般的なしめじとして売られているきのこです。

主な栄養素

- ・ビタミンD
- ・カリウム
- ・ナイアシン
- ・オルニチン
- ・ビタミンB群
- ・食物繊維