

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 厚揚げの 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 ごまマヨサラダ	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 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

本来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、味しめじ」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の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
- ・食物繊維
- ・ビタミンB群(B1, B2など)
- ・カリウム
- ・ナイアシン
- ・オルニチン

ふなしめじ

ふなしめじは、人工栽培にあり通年で安定して出荷されています。食感がよく、味にクセがないため、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

栄養素はまったく一緒