

2月13日(金)の給食

869 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
梅しそカツ	鶏もも肉 塩・こしょう 練り梅 しそ 天ぷら粉 パン粉 油
ブロッコリーと卵の粒マスタード和え	ブロッコリー 卵 粒マスタード マヨネーズ 塩・こしょう
青梗菜のナムル	青梗菜 もやし にんじん ごま油 にんにく 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 ごま
ほうとう風みそ汁	きしめん しいたけ 青ネギ 和風だし みそ
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



しいたけ



「特徴」

ふくらみをして傘としっかりとした柄。
傘の表面は茶色やんげ茶色で裏側にはヒゲが並び、成熟すると胞子を放出。

「魅力」

食べておいしいだけでなく、
出汁にも使えること。

「良いところ」

ビタミンB群や抗酸化成分が含まれており、
バランスの良い食事に取り入れることで、
栄養補給の一助となる。

「メリット」

腸内環境を整えて便通を促す効果。
血糖値の上昇を緩やかにする効果。
プレステロール値も低下させる効果。

「豆知識」

低カロリーで食物繊維やビタミンD、
腸内環境を整える成分が豊富なヘルシー食材。

本日で今年度の集団給食は終了です！