

5月2日(金)の給食



805 kcal

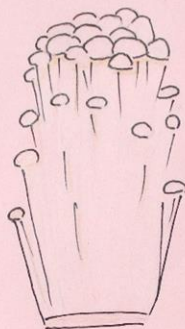


献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの ピリ辛炒め煮	豚ミンチ 厚揚げ えのき 枝豆 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 豆板醤 片栗粉・水
ちくわの ごま和え	ちくわ さやいんげん にんじん 砂糖 薄口しょうゆ すりごま
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム きくらげ 酢・砂糖 薄口しょうゆ
中華風 コーンクリーム	長ねぎ たまご 鶏ガラスープ コーンクリーム 片栗粉・水 塩・粒こしょう ごま油
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



えのき



○栄養素

えのきには、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、β-グルカンなど、さまざまな栄養素が含まれています。

特にビタミンB1はきのこ類の中でトップクラスに多く、疲労回復効果があります。

○旬

市販の栽培えのきは、通年出荷していますが、秋から冬にかけてが旬とされています。特に、10月～11月頃に収穫されたえのきは、より美味しいとされています。