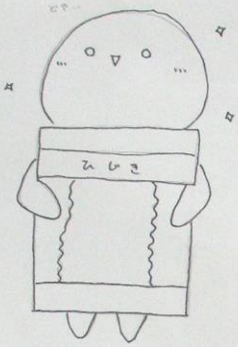
10月13日（水）の給食

830 kcal

献　立

献　立	材　料
鶏ごぼうごはん	米 鶏もも肉細切れ ごぼう しめじ さやいんげん 油 酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 和風顆粒だし 塩
ひじき煮	ひじき 大豆 にんじん 油揚げ 油 和風だし 濃口醤油 酒 砂糖
小松菜とさくらえびの和え物	小松菜 えのき さくらえび 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	大根 木綿豆腐 青ねぎ 和風だし 味噌
みたらし団子	白玉だんご 濃口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉

ひじきについて知ろう!!



ひじきの説明

古くから食用とされていた海藻の一つ。春に収穫し、水煮して渋みを取ってから乾燥させて、乾物にする。乾物のひじきには、葉の部分を使った「芽ひじき」、茎の部分を使った「長ひじき」がある。「芽ひじき」の方がやわらかく、「長ひじき」の方が歯ごたえがある。

栄養成分

- カルシウムが牛乳の約12倍
  - ひじき：1400 mg
  - 牛乳　：110 mg
  - 約12倍
- 食物繊維がごぼうの約7倍
  - ひじき：43.3 g
  - ごぼう：6.1 g
  - 約7倍
- マグネシウムがアーモンドの約2倍
  - ひじき　：620 mg
  - アーモンド：310 mg
  - 約2倍

ひじきのQ&A

Q. ひじきには亜素が含まれているらしいのですが、大丈夫ですか。

A. 大丈夫です。普段からバランスの良い食生活を心がければ、健康上リスクが高まることはないです。