

6月19日(月)の給食

781 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ たけのこ 長ねぎ しいたけ グリーンピース ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ 甜麵醬 濃口しょうゆ 砂糖 豆板醬 片栗粉・水
小松菜の クルミ和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
春雨の 酢の物	春雨 きゅうり かにかま 酢 薄口しょうゆ 砂糖
アセロラかん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



しいたけ

栄養成分(100g)

カロリー 17kcal
 脂質 0.4mg
 カリウム 280mg
 炭水化物 4.9g

選び方

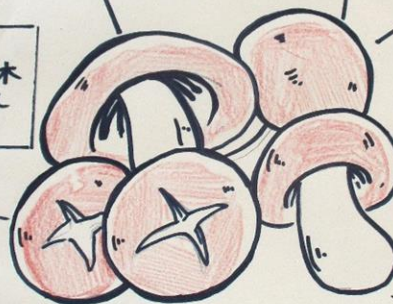
・カサの開き具合が6~8割程度で肉厚。
 ・軸は短めで太く、裏側りのひだがきれいな白

由来

椎(シイ)の倒木などに発生したため

効能

・高血圧予防
 ・心筋梗塞予防
 ・脳梗塞予防
 ・動脈硬化予防
 ・便秘改善
 ・がん予防



収穫量

1位. 徳島県
 2位. 北海道
 3位. 岩手県
 4位. 群馬県
 5位. 秋田県

保存方法

ひだを上にしてキッチンペーパーで包み、冷蔵保存。
 2. 3日なら常温OK!
 冷凍することでうま味成分が出て味がよくなる!

70℃情報

しいたけをかさを下にし、30分ほど日光にあてるとビタミンDがふえうま味が増します