

# 2月14日(水)の給食

772kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
じゃがいもの そぼろ煮	豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ にんじん 枝豆 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
やみつき パプリカ	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 薄口しょうゆ
ほうれん草 のソテー	まいたけ ほうれん草 ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
にゅうめん	そうめん 青ネギ 塩 薄口しょうゆ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



まいたけ



旬：9～11月

栄養価：ビタミン類やカルシウム、ミネラル、食物繊維に富み、特に亜鉛、ナイアシン、ビタミンB1・ビタミンDを多く含みます。マイタケから抽出したエキスをもとにした健康食品やサプリメントも多数販売されています。