

9月24日(火)の給食

708kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
えのき入り つくね	豚ミンチ 玉ねぎ えのき おろししょうが 片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水
(タレ)	
小松菜の ごま和え	小松菜 白菜 にんじん 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま
カラフルマリネ	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 酢 砂糖 塩・粒こしょう オリーブオイル
かき玉みそ汁	たまご 麩 かいわれ大根 和風だし みそ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



えのき



えのきの栄養

えのきには、ビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカン(一種の多糖)が他のきのこよりも豊富に含まれている。その他にもビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどのビタミン類に加え、カリウム、鉄などのミネラルも含まれている。

βグルカンは

糖質や脂質の吸収を抑える効果や整腸作用が期待できる。また、体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果もあり、がん予防にも効果が期待できる。

えのきの選び方

- ① 軸の長さが揃っているもの ② ハリがある白いもの ③ 軸が太いもの
少し古くなったえのきは、黄色、ぼくぼく、たり、カサが開いたりするため、みそを押しつけて購入すると良い。

えのきを使用した料理

- えのきハンバーグ
- えのきの唐揚げ
- えのきの卵スープ
- えのきの肉巻き
- えのきのナムル
- えのきの天ぷら

