

10月29日(火)の給食



721 kcal



献立

献立	材料
中華丼	米 豚もも肉 いか 白菜 にんじん うずらの卵 しいたけ かまぼこ きくらげ 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ほうれん草のソテー	ほうれん草 じゃがいも しめじ ベーコン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
マカロニサラダ	マカロニ ブロッコリー コーン ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
フルーツ	みかん パイナップル



しいたけについて



特徴

- ・ビタミン類、ミネラル、食物繊維系などの栄養成分が豊富
- ・グアニル酸などのうま味成分を含んでいる

効果

- ・骨が丈夫になり、血液もサラサラになる
- ・しいたけ独特の香りを生み出すレンチナンは、免疫力を高める作用もある