

11月28日(木)の給食

914 kcal



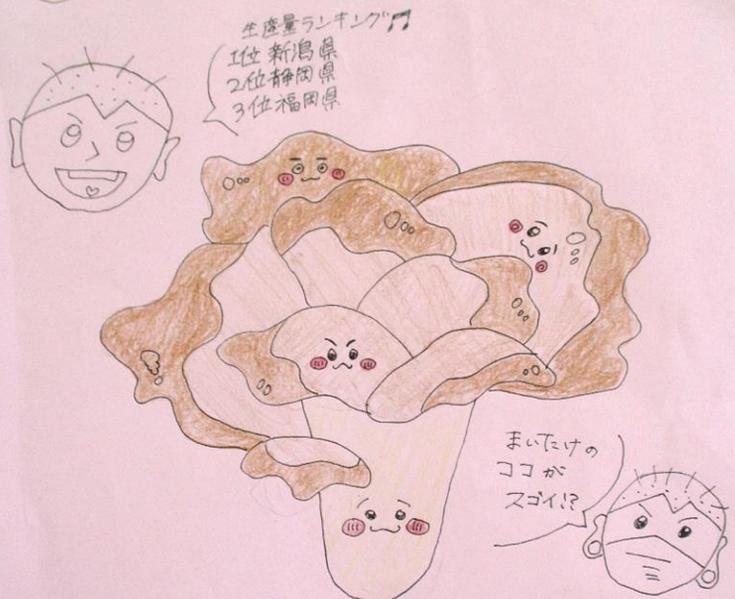
献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と厚揚げのおろし煮	豚バラ肉 厚揚げ 大根 まいたけ 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 酢
ツナときゅうりの酢の物	きゅうり 春雨 きくらげ ツナ コーン 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
キャベツとにんじんのサラダ	キャベツ にんじん ごまドレッシング
お吸い物	木綿豆腐 玉ねぎ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



まいたけ

について



「見つけると舞うほどうれしい」と「かさがヒラヒラしていて舞っているように見える」ということから多つづけられたという。鍋物や汁物、炊き込みごはんや天ぷらやうま味かじゅくりと味わえます。歯ごたえを楽しみながら肉や卵と一緒に炒めて中華風にするのをおすすめ。

栄養価に優れており、その二類に含まれるβグルカンの効力が群を抜けて強いβグルカンは免疫機能を回復させ、がん細胞の増殖を抑えたり、血圧・血糖値コレステロールを下げるなどの効果が期待できる。腸を刺激して腸内をきれいにする効果もあるため大腸がんの予防にもなる。