

# 11月11日(水)の給食

64/kcal



## 献立

献立	材料
鮭のチャーハン風	米 塩 鮭 塩・こしょう 卵 油 玉ねぎ 青ネギ 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油
えびのガーリック炒め	えび ブロッコリー オリーブオイル にんにく 塩・こしょう
豆苗ともやし のシャキ シャキサラダ	豆苗 もやし 大根 中華ドレッシング
きのこスープ	しめじ えのき 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
白玉フルーツ	白玉 みかん パイナップル シロップ



### < えびについて >

えびは、泳ぎが得意なクルマエビ類と、円筒形の体で歩くのが得意なイセエビ類に分かれます。日本人のえび好きは世界でも有名で、世界各地から、ブラックタイガーはじめ、さまざまな種類のえびを輸入しています。養殖も盛んです。アマノオキアミ、カブトエビ、シャコ等は容姿が似ていますが、エビではないようです。栄養は、高タンパク、低脂質です。えびは和、洋、中、どの料理にも使われることの多い、とても万能な食材です。



肌や髪のコシ、ハリに作用するタウリンや、骨を丈夫にするカルシウムも含まれているようです。