

11月11日(水)の給食

64/kcal



献立

献立	材料
鮭のチャーハン風 えびのガーリック炒め 豆苗ともやし のシャキ シャキサラダ きのこスープ 白玉フルーツ	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 ブロッコリー オリーブオイル にんにく 塩・こしょう 豆苗 もやし 大根 中華ドレッシング 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 みかん パイン 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。



肌や髪のコツ、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。