

# 5月12日(水)の給食



803kcal 

## 献立

献立	材料
ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖 しょうが(生) 水 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ 味噌
しいたけ のバター 醤油炒め	しいたけ 白菜 薄口しょうゆ 有塩バター
野菜の 青じそ和え	きゅうり にんじん もやし 青じそドレッシング
味噌汁	じゃがいも 大根 玉ねぎ 青ねぎ 和風だし 味噌
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



## しいたけ

しいたけは日本においては従来  
精進料理に欠かせない  
ものである。また旨み成分  
がダシともなる。



### ◎見た目にだまされるな!!

よく似た条件で発生し、やや姿が似た  
毒キノコとしてツキヨタケがある。間違えて  
食べて中毒になり入院すること...

### ◎成分

旨み成分としてグアニル酸やグルタミン酸  
を豊富に含む。また、乾燥させることで細胞  
が破壊され、旨味成分の抽出効率が上昇。

### ◎健康被害

生しいたけを食べると、しいたけ皮膚炎と呼ばれる  
アレルギー反応が起こる。掻痒が強い紅斑や丘疹が  
発生するのでゆでるか火を通す。