

5月24日(月)の給食

780kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ひじきの和風あんバーグ	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ひじき パン粉 塩・こしょう 薄口しょうゆ みりん 酒 砂糖 水 片栗粉・水
きゅうりの塩だれ	きゅうり 大根 ごま油 塩
ツナぼん和え	和風顆粒だし ごま もやし ツナ オクラ 黄パプリカ ポン酢
すまし汁	かにかま えのき 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	黄桃 白桃 ナタデココ



「ひじき」について

Q ひじきに匂ってあるのかな？

A. 乾物としてスーパーに並んでいますがひじきの匂いは3~5月なんですよ！

Q そもそもひじきてなあに？

A. ホンダワラ科ホンダワラ属の海藻の一種なんだって！

Q ひじきに栄養価、あるのかな？

A. カルシウムや食物繊維、ビタミンB2が豊富だよ！

Q ひじきは どうして 黒い んだろう？

A. ひじきに含まれる タンニン と呼ばれる成分が 空気中で 酸化 しているんだって！

Q ひじきて 煮物 以外 使い道 あるの？

A. 今日の献立は皆大好きハンバーグ!! 他にもサラダなんかもあるよ！

豆知識 Q

日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、敬老の日になんで9月15日は「ひじきの日」となっている。

