

10月1日（水）

- 炊き込みご飯
- ぶた汁
- ほうれん草のしめじ和え
- 牛乳



しめじには食物せんいがたくさん含まれています。そして、うまみのもとになるアミノ酸もたくさんふくまれています。煮ものや炊き込みご飯、汁物、天ぷら、炒め物など、給食でも良く使われています。しめじを入れることによって、味に深みが出ておいしくなります。9月～10月が特においしい時期です。今日はほうれん草ときゃべつをゆがいてしめじとごまであえています。