



ほねぶとこんだて



12月2日(火)

- 炊き込みご飯
- みそ汁
- しめじ和え
- みかん
- 牛乳



カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。しめじとは、キシメジ科のキノコのことを言います。一般的には、ホンシメジかブナシメジのことをシメジと言っています。シメジなどのキノコ類は、エネルギーが低く、ビタミンB2を多くふくんでいます。また、お腹のそうじをする、食物せんいもたっぷりで、昔から、「香り松茸、味しめじ」と言われるように、シメジには旨味の成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸がたくさんふくまれているのでとてもおいしいものです。給食でも、ご飯に入れたり、スープや和え物にしたり、炒めたりといろいろな料理に使っています。