

食育ニュース

9月10日(火)

あ
揚げじゃがの
やさい
野菜あんかけ



ぎゅうにゅう
牛乳



平皿

さばのみそだれ焼^やき



副菜皿

はん
ご飯

とうふ
豆腐とえのきのすまし汁^{じる}

飯椀

えのきたけは本来、^{ほんらい}野生^{やせい}のものは茶色でカサが大きく、柄^えも短めです。お店で見かけるえのきたけは、今日の給食のよ^うに細長く白色をしていますよね。これは人工栽培^{じんこうさいばい}されたも



のです。最近^{さいきん}は、野生種^{やせいしゅ}を掛け合わせた茶色いえのきたけも売られています。

きのこの中でもビタミンB1とB2を多く含み、エネルギー^{ぶく}を作り出すために

必要な栄養^{ひつよう えいよう}をもちます。成長期^{せいちょうき}の中学生は特にしっかりと食べましょう。

給食室の様子

手作りの特製みそだれです。

