

9月23日の給食メニュー

ふるさと給食

ご飯 鶏とぼろ丼 豚汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 油揚げ 豚肉(大分県産) 鶏肉(大分県産) 豆腐 味噌 大豆	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも	人参 椎茸(安心院産) 枝豆 大根(熊本県産) 小葱(宇佐産) ゴボウ(九州産) 玉ねぎ コンニャク

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日の給食は「ふるさと給食」です。
今回のふるさと食材は豚汁に入っている「乾しいたけ」です。
生の椎茸と乾し椎茸の大きな違いはうま味、香りです。
椎茸のうま味は、グアニル酸と呼ばれる成分で、こんぶのグルタミン酸、かつお節のイノシン酸と並んで、和食の三大うま味成分のひとつです。

