

10月6日の給食メニュー

ご飯 豚キムチ 豆腐とキノコのスープ 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) 豚肉(九州産) 豆腐 かまぼこ 鶏肉(九州産)	米(宇佐産) 胡麻油 砂糖 胡麻 デンプン	玉ねぎ ニラ(大分県産) キムチ 人参 切干大根(宮崎県産) 椎茸(大分県産) エリンギ(福岡県産) ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

うま味物質には、肉や魚、野菜などさまざまな食べ物に含まれている「グルタミン酸」と、おもに肉や魚などに含まれている「イノシン酸」、乾しいたけなどに含まれている「グアニル酸」があります。

グアニル酸は乾しいたけを水で戻して加熱調理をすると生じます。生しいたけでは、わずかしかなら生じません。

