

# 10月5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) | 米(宇佐産)     | 玉ねぎ        |
| 豚肉(九州産)  | 胡麻油        | ニラ(大分県産)   |
| 豆腐       | 砂糖         | キムチ        |
| かまぼこ     | 胡麻         | 人参         |
| 鶏肉(九州産)  | デンプン       | 切干大根(宮崎県産) |
|          |            | 椎茸(大分県産)   |
|          |            | エリンギ(熊本県産) |
|          |            | 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、わずかしか生じません。

