学校給食のおすすめ献立

# きのこ汁

＜材料（４人分）＞

| | |
|---|---|
| しめじ | ４０ｇ |
| えのきだけ | ４０ｇ |
| 舞茸 | ４０ｇ |
| 干しシイタケ | ４ｇ |
| なめこ | １袋 |
| 大根 | ４０ｇ |
| サトイモ | ８０ｇ |
| ニンジン | ２０ｇ |
| 油揚げ | １枚 |
| 木綿豆腐 | １／２丁 |
| 小松菜 | ３０ｇ |
| 長ねぎ | ２０ｇ |
| しょうゆ | 大さじ１弱 |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | ４００ｃｃ |
| 水溶き片栗粉 | 少々 |

＜学校給食のメニュー　700 kcal＞

・ごはん　・マスのみそマヨ焼き

・野菜たっぷり焼きビーフン　・牛乳

・きのこ汁　・アセロラゼリー

＜ＭＥＭＯ＞

　子どもたちの苦手なきのこ類ですが、食物繊維が豊富で旨味も強い食品です。食物繊維は生活習慣病の原因になる摂り過ぎたＳＯＳ（糖・油・塩分）を体の外に出す効果があります。きちんとだしをとって、旨味のあるきのこをたっぷり使うことで減塩でもしっかりした味の汁物になります。

◆学校給食９９（クック）レシピ