

6月17日(木)

きのこクリームスパゲティ

マセドアンサラダ

くだもの(デラウェア)

牛乳

| | | |
|--------|---|-----|
| 玉ねぎ | ： | 香川 |
| しめじ | ： | 長野 |
| えのき | ： | 長野 |
| にんじん | ： | 千葉 |
| ブロッコリー | ： | 長野 |
| じゃがいも | ： | 長崎 |
| きゅうり | ： | 埼玉 |
| デラウェア | ： | 大阪 |
| 鶏肉 | ： | 北海道 |
| えび | ： | タイ |

えのきたけ えのきたけは旨味^{うまみ}の成分であるグルタミンを豊富に含み、さまざまな料理の味わいに旨味^{うまみ}をプラスします。また、口当たりのよい歯切れと、火を通すと適度なぬめりが出るので、鍋料理には欠かせない材料です。えのきには食物繊維とビタミン B1・B2 が含まれています。