



まいたけはサンゴのようにいくつものカサが折り重なる形が特徴で昔は貴重なきのことして「見つけると舞うほどうれしい」、形が蝶が舞う姿に似ていることから「まいたけ(舞茸)」と名付けられたと言われている。旬は9月～11月。うま味強いことも特徴で、鍋物や汁物、炊き込みご飯、天ぷらなどにするとうま味をじっくりと味わえる。

栄養

ビタミンD：カルシウム吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。
カリウム：むくみの改善や血圧を正常に保つことに役立つ。
食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。
ビオチン：水溶性ビタミンの一つで、肌荒れや白髪、脱毛予防に役立つ。
プロテアーゼ：たんぱく質を分解する酵素。生のまいたけを刻んでお肉に揉み込んでから加熱調理するとお肉が柔らかくなる。

選び方

- ・カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、触るとパリッと折れるくらいしっかりしているものが新鮮。
- ・軸は白く、弾力のあるものがおすすめ。
- ・パックで買う時には小房に分かれた寄せ集めではなく、一株にまとまっているものを選びましょう。

保存方法

水分が付いていると傷みやすいので要注意！

- ・風味が落ちないように水で洗わず、汚れが気になる場合は軽くふき取る程度にしましょう。
- ・キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存し、なるべく3～4日で使い切るようにしましょう。
- ・冷凍する場合は、石づきを切り落とし小房に分け、袋に入れて冷凍庫に入れると約1か月保存可能。調理する時は冷凍のまま使う。

まいたけの出汁がおいしい！給食で人気のスープ！ まいたけと大根のスープ



材料(大人4人分)

まいたけ……40g
大根………80g
(輪切り3～4cm)
水………約600ml
コンソメキューブ…1個(5g)
しょうゆ…小さじ2/3
塩・こしょう…少々

作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにざく切りにする。
大根は千切りにする。
- ②鍋に水とコンソメキューブを入れ火にかけ、
①のまいたけと大根を加えて煮る。
- ③大根に火が通ったら、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

栄養価

※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー10kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.2g、塩分0.9g
幼児：エネルギー7kcal、たんぱく質0.3g、脂質0.1g、塩分0.6g



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 タンドリーチキン 付け合せ(じゃがバター) ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草コーン) パインゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(オクラ) ひじきの煮付け 味噌汁(大根 えのき ネギ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 人参) ココアマドレーヌ 牛乳
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
薩摩芋ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付け合せ(ほうれん草) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(しめじ わかめ) 十五夜デザート 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダで元気 ウイナースープ みかん缶 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き マカロニサラダ 味噌汁(なめこ ネギ) りんご蒸しパン 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) サワーゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付け合せ(南瓜) 胡瓜の小町和え すまし汁(玉麴 わかめ) もものヨーグルトかけ 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツの日 	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の胡麻煮 豚汁 手作りいろいろ 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(いんげんコーン) パンナコッタ 牛乳	ご飯 みそかつ 付け合せ(ブロッコリー) 和風スパゲティサラダ すまし汁(オクラ 玉麴) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏のレモン風味 付け合せ(きゅうり) にんじんのマヨネーズサラダ きのこスープ バナナ 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ご飯 魚のムニエル 付け合せ(カリフラワー) じゃが芋とウイナーのカレーソー コンソメスープ(ほうれん草 えのき) マロンプリン 牛乳	ご飯 ふりかけ 切干大根のオムレツ いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ) 洋梨蒸しパン 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(トマト) ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(もやし 人参) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚のみぞれかけ 五色和え 味噌汁(南瓜 玉葱) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ロールパン さつまいもシチュー 青梗菜とベーコンのソテー みかん 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ご飯 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーのおかか和え かしわ汁 米粉のスイートポテト 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付け合せ(人参) 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) バナナ 牛乳	ご飯 肉じゃが ほうれん草のナムル 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	きのこスパゲティ ハムサラダ コンソメスープ 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付け合せ(オクラ) 骨太サラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) かぼちゃプリン 牛乳



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

