

給食紹介 令和6年11月25日(月)

コッペパン ブルーベリージャム 牛乳
鶏肉ときのこのトマトソースニョッキ
イタリアンサラダ

Question

『鶏肉ときのこのトマトニョッキ』に入っているきのこが何か、わかりますか？



疲労回復メニュー

ニョッキは、じゃが芋をすりつぶし、小麦粉と混ぜて丸めた、耳たぶのようにモチモチしたパスタの仲間です。すいとんに似ていますね。“きのこ”たっぷり『鶏肉ときのこのトマトニョッキ』です。

“きのこ”には、抗酸化作用といって、ガンや病気から体を守るなど、免疫力を高めてくれる働きがあります。“きのこ”に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、免疫力も高めてくれます。また、食物繊維が豊富で、体内の老廃物を排出し、腸内環境を整えてくれるなどとても重要な働きをしてくれます。

『イタリアンサラダ』は、キャベツ・きゅうり・チーズに手作りドレッシングで和えました。ちょっぴり酸味の効いたおいしサラダです。ビタミン+たんぱく質+カルシウムなどバランスの良いサラダです。

Question

『鶏肉ときのこのトマトニョッキ』にはいつているきのこは・・・



答えは・・・
しめじ・エリンギ です。