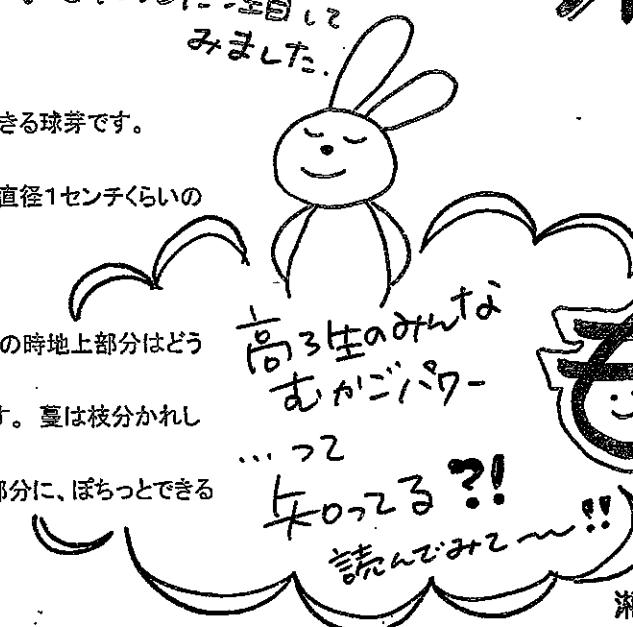


10から25にちの おうべんについくる…むかごじょんに注目して
“むかご”ってなに?

ころころとかわいい【むかご】は、山芋の葉の付け根にできる球芽です。

いわば山芋のあかちゃん。…山芋の地上部分にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことです。

通常、山芋は地中に伸びて育っていく作物です。ではその時地上部分はどうなっていくかというと、よきによきと蔓が伸びていくのです。蔓は枝分かれして、また、たくさんの葉を付けます。その枝分かれする部分に、ぽちっとできるのが「むかご」です。



秋は実りの季節

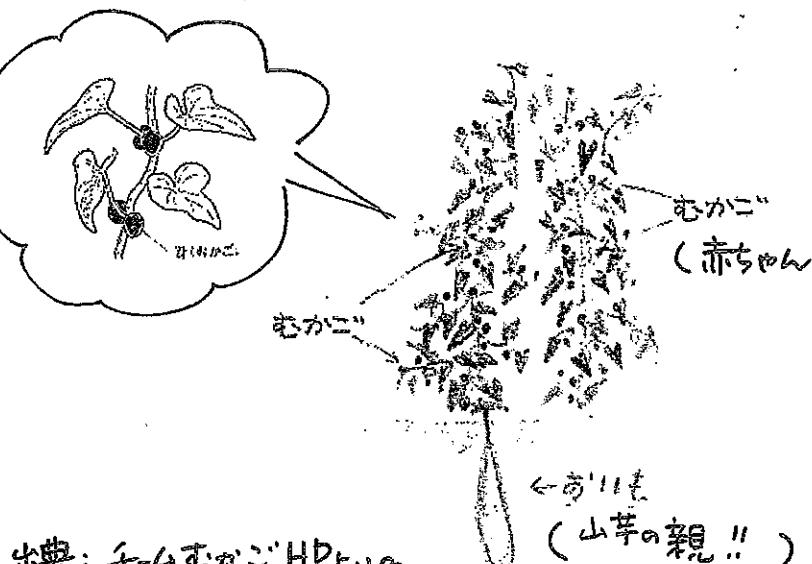
旅行にむかって GO!!

来週もスタンダードメニュー
もりもり食べよう

か
せいぞうい!!

湘南学園カフェテリア 預定献立表 10/20 (月) ~ 10/25 (土)

	定食(500円)	ランチ(500円)	パン		
20(月)	親子丼 さつまいものレモン煮 味噌汁(わかめ・ねぎ)	精白米、鶏もも肉、豆腐、玉ねぎ、卵、三つ葉、刻みのり、さつまいも、レモン、わかめ、ねぎ、醤油、みりん、酒、砂糖、味噌、煮干し、鰹節	肉うどん いなり寿司	うどん、精白米、豚肉、椎菜揚げ、ねぎ、青ネギ、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、塩、煮干し、鰹節、ごま	メロンパン シュガーツイスト
21(火)	豚肉のソテーお好み焼き風 サラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	精白米、豚肉、キャベツ、もやし、レダス、きゅうり、コーン、ブロッコリー、キムチ、生姜、酒、ウスターソース、わかめ、ねぎ、味噌、煮干し、鰹節、青のり、塩、こしょう、小麦粉、油、	ラボカレー サラダ ぶどう	精白米、鶏もも肉、玉ねぎ、トマト水煮缶、エリンギ、リンゴ、レタス、コーン、きゅうり、ブロッコリー、ぶどう、にんにく、カレー粉、赤ワイン、小麦粉、ヨーグルト、バター、植物油、食塩、酢、こしょう、コンソメ、パセリ、マヨネーズ	チョコチップパン サモンピックナードーナツ
22(水)	お魚コロッケ 五目煮豆 味噌汁(大根・あけ)	精白米、ハンバーグ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、大豆、シイタケ、人参、こんにゃく、昆布、グリーンピース、大根、あげ、卵、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、塩、こしょう、煮干し、鰹節、味噌	(スタミナ全開!) 豚丼 ゼリー 味噌汁(大根・あげ)	精白米、豚バラ、キャベツ、玉ねぎ、鰹節、ネギ、大根、あげ、りんご、植物油、ごま油、ラー油、白ごま、醤油、砂糖、酒、煮干し、鰹節、味噌、ゼラチン	カレーパン 黒ごまあんぱん
23(木)	MASAKO'S カフェランチ フライドポテト ラタトゥイユ	パン、ハム、チーズ、フライドポテト、トマト、茄子、玉ねぎ、南瓜、サラダ油、食塩、酢、こしょう、コンソメ、パセリ	鶏肉の味噌マヨ焼き丼 New! ラタトゥイユ 味噌汁(麺・ねぎ)	精白米、鶏肉、フロッコリー、レタス、昆布の佃煮、トマト、茄子、玉ねぎ、南瓜、サラダ油、味噌、マヨネーズ、煮干し、鰹節、塩、こしょう、酢、コンソメ	あんドーナツ カットフライド
24(金)	とんかつ もやしと青梗菜のさっぱり和え 味噌汁(大根・大根葉)	精白米、豚肉、もやし、チキンソーセイ、かにかま、大根、キャベツ、ミニトマト、しょうゆ、みりん、小麦粉、パン粉、煮干し、鰹節、味噌	ブルコギ丼 味噌汁(大根・大根葉)	精白米、牛肉、卵、玉ねぎ、人参、もやし、にら、あさつき、にんにく、醤油、酒、コチュジャン、砂糖、ごま油、ごま、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉	マラサダ チョココロネ
25(土)	ロコモコ丼 きのこのスープ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、卵、えのき、小ネギ、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖、油、コンソメ、パセリ	鶏南蛮うどん ココ! むかごはん ...	うどん、精白米、鶏肉、ねぎ、ほうれん草、むかご、醤油、みりん、砂糖、酒、植物油、煮干し、鰹節、ごま油、塩	



出典: チームむかごHPより

<http://mukago.jp/about/whats>

地域によっては「ぬかご」とも言うのだとか。呼び方も土地ごとにさまざまです。栄養は山芋とほぼ同じで、実は山芋よりも高い栄養価を持っていました。日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。湘南学園生徒諸君!是非この機会に召し上がれ~