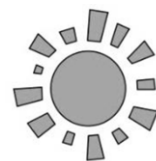


令和4年 4月 28日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・ミルクコッペパン
- ・大豆とミートボールのトマト煮
- ・グリーンサラダ
- ・甘夏ミカンあまなつ
- ・牛乳



今日は、台拭き回収日です。
給食終了後、ワゴンに返却をお願いします。

今日の栄養メモ

今日の大豆とミートボールのトマト煮は、ひき肉と凍り豆腐を混ぜてミートボールを作り、大豆や野菜が入ったトマトスープで煮込みました。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれています。昔、肉を食べる習慣がほとんどなかった日本人の主なタンパク質源は魚介類や「畑の肉」である大豆でした。そして、大豆は「変身名人」であります。五目煮のように大豆そのままを食べるだけでなく、豆腐や油揚げ、がんもどき、納豆きな粉、味噌、しょうゆと様々な姿に変身し、日本人の食を支えてきました。

