

今日の南中給食



メニュー

- ・コッペパン
- ・大豆とミートボールのトマト煮
- フレンチサラダ
- 甘夏ミカン



きょうの栄養メモ

きょう だいす とまとに ひきにく こおりどうふ 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 まぜて 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 たてみました。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に まもなたんぱくしっげん ぎょかいるい はたけ にく 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 きない、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。