令和５年　１０　月　１１　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- コッペパン（手袋２枚＋予備）
- ポークビーンズ（大お玉）
- コーンポテト（小お玉）
- ピクルス風サラダ（ぎざお玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

ポークビーンズは給食では定番メニューですね。もともとはアメリカ南部やメキシコが発祥の料理です。アメリカでは、白インゲン豆や、キドニービーンズという赤い豆を使いますが給食では、大豆を使用することが多いです。大豆はタンパク質や、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、他にも健康に良いとされる成分を多く含みますが、和食で煮物などで提供しても、残菜が多くなります。ケチャップ味のポークビーンズは、食べやすいためか、残菜が、少なくなるようです。体にいい大豆、しっかり食べてくださいね。