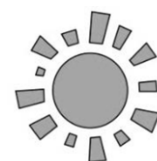


令和4年 5月 16日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
だいす
- 大豆ハンバーグ
- じゃこ入りゆで野菜
- かきたま汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

大豆ハンバーグは、大豆をみじん切りにしたものをひき肉と練り合わせスチームコンベクションという大きなオーブンで焼きました。

大豆は肉に匹敵する量のタンパク質を含んでいることから、

「畑の肉」と呼ばれています。また、骨がもろくなり、骨折しやすくなる骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれる

イソフラボンといった機能性物質も含まれています。

大豆の栄養パワーをもっと取り入れて、私たちの「食」と「健康」

をより豊かなものにしていきましょう！