

令和5年 7月 2日(火)



今日の南中給食



きせつ じばさんこんだて
季節の地場産献立

メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
かじょうどうふ
- 家常豆腐 (大お玉)
とうきょうさん ゆ えだまめ
- 東京産茹で枝豆 (はさみ)
- ジャガバター (お玉)
きゅうにゅう
- 牛乳



今日の栄養メモ

ご飯の器が今日はお椀です！！

きょう ゆ えだまめ みたかし とみさわ せいさん
今日の茹で枝豆は、三鷹市の富澤さんが生産したものです。

ちか ちいき まめ あま あじ
近い地域のとれたてなので、豆の甘みが味わえます。できるだけ

じもと せいさん さくもつ しょうひ エスティージーズ かんてん
地元で生産された作物を消費することはSDGsの観点からも

たいせつ えだまめ だいす あおい
大切なことです。枝豆は、大豆が青いうち

しゅうかく かんじゆく ちゃいろく
に収穫するもので完熟して茶色になると

だいす だいす まめるい ぶんるい
大豆になります。大豆が豆類に分類される

たい えだまめ やさい ぶんるい
にに対し、枝豆は野菜に分類されます。

たんぱく じつるい だいす くら すく
たんぱく質類は、大豆に比べ少ないですが、カロチンやビタミンC

るい えだまめ ほう ぶんく とうきょうさん からだ
などのビタミン類は枝豆の方がたくさん含まれています。東京産の体

よい えだまめ のこ た
に良い枝豆、残さず食べてくださいね。

