

令和6年 9 月 11 日 (水)



今日の南中給食



メニュー

- ミルクパン (手袋 2 枚 + 予備)
- ポークビーンズ (大お玉)
- ジャーマンポテト (小お玉)
- 黒糖ミルクゼリー (手袋 2 枚)
- 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。

黒糖ミルクゼリーの黒糖はサトウキビから作られたミネラルたっぷりの砂糖です。独特の風味がミルクと合います。