

# 11月25日(火)の給食

690kcal



## 献 立

献立	材料
鶏そぼろ丼	米 鶏ミンチ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 卵 和風顆粒だし 塩・砂糖 枝豆
プロッコリーと もやしの おかか和え	プロッコリー もやし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
きゅうりとツナ の酢の物	きゅうり 大根 にんじん ツナ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
おだんご	白玉だんご 抹茶ソース



## えだまめ

### ・枝豆の歴史・

枝豆(未成熟な大豆)として食べ始めた時期は定かではありませんが、奈良あるいは平安時代には食されていたのではないかともいわれており、江戸時代の中頃の文献では「大豆をサヤ葉の柔らかいうちから食べた」、「夏に枝豆売りの姿が町でみられた」などの記述が残されています。

### 枝豆の旬

#### 早生種

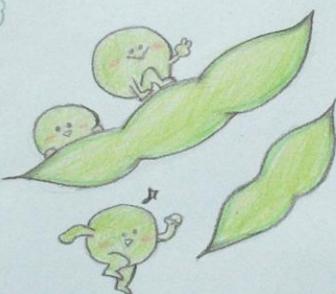
6月～7月下旬

#### 中生種

7月～8月

#### 晩生種

9月～10月



### 生産量のランキング

1位 千葉県

2位 北海道

3位 埼玉県

### 枝豆の栄養素と特徴

枝豆は大豆と同様にタンパク質を多く含んでいます。そのほかに丈夫なカラダづくりにつながるカルシウムや鉄などのミネラル、代謝に関するビタミンB群も含まれていることが特徴です。

茹でた枝豆と冷凍枝豆の栄養素の量の差はありません。

生の枝豆が手に入らない時期は、冷凍枝豆を活用するのも方法の一つです。

### 日本三大枝豆

知る人ぞ知る日本三大枝豆

・丹波黒枝豆

・黒崎茶豆

・たつや豆

