



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
切り干し大根のごまサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ねりごま すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
小松菜の和え物	小松菜 もやし しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	新玉ねぎ わかめ 青ねぎ 和風だし 味噌
ももゼリー	桃ジュース アガー 砂糖 水



みそ汁について

日本料理における汁物の一つ。だしをみそで調味しては、野菜や豆腐、麩や魚介類などの食品を卓として様々な料理。

味噌の原料である大豆は、発酵することでアミノ酸やビタミン類がさらに多く生成され、栄養価がより高くなる。



大豆は発酵させてみその状態が食べ易い方が、たんぱく質をより消化しやすいため、取り込むことができる。

みそ汁はもともと、ご飯が食べられなかった僧侶がみそを第二調味料として使う方法を發明し、そこから「みそ汁」というものが生まれました。そして鎌倉時代の武将には、このみそ汁を至宝にして「一汁一菜」の食事をしつけました。

◎みそ大じ (1杯(18g)) の栄養価

- エネルギー 33kcal
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 0.8g
- 炭水化物 3.9g
- 食塩相当量 2.2g

主な原料：米、大豆、塩



本日からR5年度集団給食を開始します！

