

5月10日(水)の給食



886kcal/

献立

献立	材料
ごはん	米
肉団子の きのこ あんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ えのき 水菜 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 片栗粉・水
白菜の お浸し	白菜 にんじん 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
ツナ和え	小松菜 もやし ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	木綿豆腐 青ねぎ わかめ 和風だし 味噌
みかんの 牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 みかん



みそ

につけて miso

みそとは

みそは、大豆や小麦、塩などから作られる日本古来からの発酵食品の調味料の一つです。

中国から日本に伝来したとしていて、元々、一部の地域でしか食べられておりましたが、ぜいたくで貴重なもので、江戸はよく、おかずや薬として食べられていました。

みそに含める栄養

みそには、主原料の大豆に含まれている良質の植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また、人間の体には作り出すことができない必須アミノ酸が9つ含まれています。他にも、ビタミン、ミネラル、食物せんい、糖化化合物などの多くの栄養素があります。ひとつの食品でこんなにたくさんの栄養を含むものは他にないからです。

みそ汁以外でみそを使った料理

- みそ煮
- 肉みそ
- みそ漬
- みそ焼き
- みそラーメン
- みそ和え
- 田楽
- 工事鍋