

# 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

について

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材料の一つです。

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ることができなかった貴重なもので、時代はたかく、おかずや薬として食べられていました。

みそに含まれる栄養

みそには、主原料の大豆に含まれている良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また、人間の体には作る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。ほとんどの食品でこそ含まれてくさんの栄養を含むものは他にないといえます。

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
- 工夫鍋

