

10月30日(水)の給食

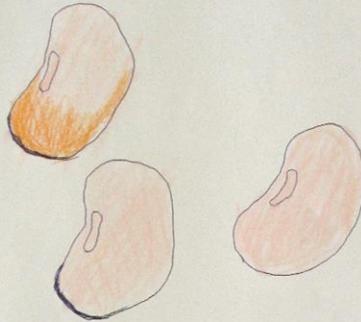
837kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ポーク ビーンズ	豚バラ肉こま切れ ベーコン 水煮大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 水 コンソメ顆粒 砂糖 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース
なめたけ和え	小松菜 もやし なめたけ 薄口しょうゆ
ブロッコリーの ナムル	ブロッコリー カニカマ コーン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 ごま油 ごま
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



大豆について



大豆を育てる期間

4月 種まき → 10月 収穫 6月 種まき → 11月 収穫

①大豆には、どんな栄養が詰まっているのか。

大豆の一粒には、実にさまざまな栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとっても豊富。

ビタミンやミネラルの含有量が大豆の元特徴のひとつです。その一方で、大豆にはコレステロールが全く含まれていないのも特徴の一つです。

②大豆や豆製品を食べる日本人が減っている!!

日本は、世界でも大豆をよく食用する国として知られています。日本の食生活に古くから馴染んできた大豆は、もやしや枝豆のかたちで食べられるほか、豆腐や大豆、納豆、しょうゆ、みそ、油揚げなどさまざまな食品に加工され、親しまれてきました。「健康21」では、豆類摂取の目標値を1日100g以上としています。