

1月26日(火)の給食



797 kcal

献立

| 献立 | 材料 |
|----------|--|
| ごはん | 米 |
| 鮭の南蛮漬け | 鮭 塩・こしょう 小麦粉 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 酢 |
| 枝豆の和風サラダ | 薄口しょうゆ 砂糖 たかのつめ 枝豆 ツナ きゅうり マヨネーズ |
| 白菜の塩昆布和え | 薄口しょうゆ 白菜 花切大根 塩昆布 にんにく ごま油 |
| ほうとう風味噌汁 | きしめん かぼちゃ 青ネギ 和風だし 味噌 |
| 大学芋 | さつまいも 三温糖 濃口しょうゆ 酢 黒ごま |



枝豆は日本の食文化の宝!!
タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、葉酸などが豊富に含まれています!!
近年の食生活により不足しやすい鉄分、銅、亜鉛、セレンも豊富に含まれています!!

枝豆の生産量ランキングにおいて1位千葉県、2位山形県、3位埼玉県、4位新潟県、5位群馬県と東日本におおく取れます!!
えだまめは、大豆の莢つきを若取りしたもの、つまり未熟の大豆のことをいいます!!とても食感のよいマメ科の夏の風物詩です!!



枝豆

枝豆について!!

枝豆の食べ方
お酒のおつまみとして...
焼いたり煮たりした
「焼き枝豆」...
枝豆の漬物...
茹でた枝豆を漬けてお漬物にした「ずんだ煮」...

2つの塩茹で方法
・沸騰させた湯で豆を茹で、ザルにあげ水を切り、塩を振りかけ熱いまま休ませる。
・塩をあらかじめ溶かし、沸騰させた湯で豆を茹でる。ザルにあげ、団扇であおいで冷ます。