

給食センターからこんにちは

10月の中学校の献立より…



☆平成22年10月21日(木)の給食紹介☆

中学校

エネルギー:820kcal

たんぱく質:34.0g

★きなこ揚げパン

☆ポテトカップグラタン

★海草サラダ(ドレッシング)

☆ポークビーンズシチュー

★牛乳

大豆クイズ

今日の給食にかくれている「大豆」はどこに隠れているでしょう？

ヒント：全部で3種類です。

答え

☆ポークビーンズ：大豆

☆きなこ揚げパン：きなこ、大豆油

身の回りにある大豆製品を探してみよう！たくさんありますよ♪

給食センター通信より

今日の給食は、大豆がたくさん入った「ポークビーンズシチュー」です。

「大豆」は、「畑のお肉」とよばれるほど、お肉に負けないような力を持っています。みなさんの筋肉や骨や歯など、からだをつくるために必要な「たんぱく質」を多く含むからです。小さい粒の中に、こんなに素晴らしいパワーを持っているのです。

しっかり食べて、元気モリモリになりましょう！

みんな大豆からできている



人気メニューの
揚げパンの登場
です♪

