

11月 13日（木）今日の盛り付け

大皿：大豆コロッケ
キャベツと小松菜の
からし和え

大碗：ごはん

小碗：きのこのみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食はです。

大豆の栄養

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 B1、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、栄養素の種類がとても豊富です。豆の中でもビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴のひとつです。

大豆の主な栄養は、「畑の肉」と言われるほど、豊富なたんぱく質で、その他にも脂質・ビタミン類・ミネラルを豊富に含んでいます。特に、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。

今日は日ごろ摂りにくい大豆を茹でて、じゃがいも、おから、玉ねぎ、豚挽き肉などの具材と混ぜ合わせてコロッケにしました。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

