

給食通信

3月11日(火)

今日の給食は
『きなこ揚げパン、チリビーンズ、
ABCスープ、牛乳』です。

主に体の組織をつくる食品は、
牛乳、チーズ、きなこ、豚肉、
いんげん豆、ベーコン です。

主に体の調子を整える食品は、
ピーマン、トマト、パセリ、にんじん、
小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんにく です。

主にエネルギーとなる食品は、
コッペパン、砂糖、マカロニ、油、
オリーブオイル です。

きなこ揚げパンは、揚げパンの中でも、1番人気の味です。きなこと砂糖は1対1の割合で作っています。ほんの少しの塩を入れるのもポイントです。

チリビーンズは、ピリ辛な味の豆のトマト煮込みです。豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれているすごい食べ物です。

豆はそのままだと硬いので、煮ることで、やわらかくなり、おいしく食べることができます。

放送担当は 年 組

でした