

給食センターからこんにちは

2月の中学校の献立より…

☆平成 23 年 2 月 8 日(火)の給食紹介☆



中学校

エネルギー:880kcal たんぱく質:33.4g

- ★うぐいす揚げパン
- ☆かぼちゃグラタン
- ★海草サラダ(ドレッシング)
- ☆チリコンカン
- ★アロエゼリー
- ☆牛乳

「きなこ揚げパン」と
「うぐいす揚げパン」の違いは？

ズバリ！！原料が違います。

★きなこ揚げパン→黄大豆

★うぐいす揚げパン→青大豆

うぐいす揚げパン

2月の揚げパンは、うぐいすきなこ砂糖をまぶした「うぐいす揚げパン」です。

みなさんは、「きなこ」が何から作られているか知っていますか？「きなこ」は、大豆から作られます。大豆を炒って、粉碎したものです。炒っているので香ばしく、粉末なので消化が早いです。

きなこは大豆と同じように栄養のバランスがとれ、からだによい食品です。からだを作る「たんぱく質」、骨や歯を作る「カルシウム」、脳の神経の働きをよくする「レシチン」という成分も入っています。

しっかりとりたいものですね♪



「いつもの揚げパンと色が違うけど、どうして？」と聞きにきてくれた人もいました。給食の変化に気づいてくれてうれしい一声でした♪