

3月の中学校の献立より…

☆平成28年3月18日(金)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:792kcal たんぱく質:28.9g 脂質:23.7g 塩分:2.5g

★主食：ご飯

☆主菜：ハタハタの竜田揚げ

★副菜：ポパイサラダ

☆汁物：納豆汁

★デザート：ラ・フランスコンポート

☆飲み物：牛乳

全国おいしいもの巡り～山形県～

今年度最後の「全国おいしいもの巡り」は、「山形県」を紹介します。

～山形県のおいしいもの紹介～

★納豆汁

山形と言えば「芋煮」が全国的に有名ですが、すりおろした納豆を入れて作る納豆汁も、県内全域で食べられている郷土料理です。

★ハタハタ

ハタハタは冬の山形でよく獲れる魚です。うろこがなく小骨も少ないので、1匹丸ごとか、頭を落とすだけで食べられる魚です。

山形県クイズ

「納豆は」大豆を発酵させて作られた食べ物ですが、同じように何かを発酵させて出来た食べ物は次のうちどれでしょう？

- ① 漬物
- ② ヨーグルト
- ③ パン



納豆汁

答え：全部

漬物は野菜を乳酸菌で、ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で、パンは小麦粉をイースト菌で発酵させて出来た発酵食品です。

