

献立ひとくちメモ

5月29日(水)



中国では「豚で料理にできないのは
鳴き声だけだ」といわれるほど、あ

らゆる部位を調理して食べています。豚肉は良質なたんぱく質を含み、私たちの血管や血液、筋肉を作ってくれます。特にビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーへ変換する働きがあります。また、鉄分も豊富なので、貧血予防に役立ちます。

「豚しゃぶごまみそがけ」と「じゃが芋のとろとろスープ」は新献立です。豚しゃぶのごまダレは給食室で手作りしました。ごまは栄養価が高く、たんぱく質や食物繊維など、私たちの成長に必要な栄養素がぎっしり詰まっています。豚肉にたっぷりかけて食べてください。ご飯との相性もバッチリです！スープは玉ねぎを1時間以上じっくり炒めたので甘味があります。