

給食紹介

令和 6年 2月 1日(木)

麦ごはん 牛乳
ハンバーグ・おろしソース
小松菜と油揚げのみそ汁



～お知らせ～
今日から牛乳のストロー
が変わります。
今までのように牛乳パック
の背にストローは付いてい
ません。各クラスにスト
ローの容器を準備しました。
クラスでストローを保管し、
給食時間に配ってください。
ストローのゴミは、同じよ
うにまとめて、給食室に返
してください。ストローの
ゴミが、お盆や食器の間に
挟まらないように気をつけ
てくださいね。

みそ



今日は、みんな大好き『ハンバーグ』です。大根おろしに砂糖、しょうゆで味付けした“おろしソース”をかけました。

2月は“節分”にちなんで大豆を使った料理「**すがたをかえる大豆**」をたくさん取り入れています。**みそ汁の「みそ」は大豆を原料とする日本の伝統食品です。「みそは医者いらず**」という言葉もあるように、みそには、おいしさだけでなく、良質なたんぱく質をはじめ、カルシウム・鉄・ビタミンなど健康を保つ栄養が多く含まれています。油揚げ・豆腐・厚揚げ・きなこ・しょうゆ・みそ以外にも大豆製品はたくさんあります。普段から、意識して食べてみてください。