

# 給食紹介

令和 6年 3月 14日(木)

発芽玄米ごはん 牛乳  
餃子(1個) もやしのガーリック炒め  
マーボー汁



## マーボー汁

『マーボー豆腐』が食べたい！！というリクエストにお応えして、『マーボー汁』にしました。マーボー豆腐も美味しいですが、それに負けないくらい『マーボー汁』も美味しいです。今日の給食は、大豆からつくられた“豆腐”と“みそ”を使って『マーボー汁』をつくりました。大豆には体を作るたんぱく質や、体を健康に保つ上で大切な成分が多く含まれています。大豆からつくられる食品は、油揚げ、厚揚げ、納豆、豆乳、ゆば、みそ、しょうゆなどたくさんあります。給食では、大豆製品（すがたをかえる大豆）を多く使用しています。このほか、ほぼ肉のような食感の“大豆ミート”なども開発されています。普段から大豆製品もしっかり食べましょうね。