

10月4日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
とりにく	宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
にんにく	青森
キャベツ	長野
もやし	栃木
はくさい	長野
こまつな	埼玉
えのきたけ	新潟
おから	佐賀

今日の給食は「ミルクパン」に「おからコロッケ」と「野菜のカレーソテー」「白菜スープ」の栄養満点メニューです。

「おからコロッケ」はその名の通り“おから”の入ったコロッケです。知っている人もいるかと思いますが“おから”とは大豆から豆乳を絞った後に出る絞りカスのことで、絞りカスと言っても大豆に含まれる食物繊維やカルシウム、たんぱく質などの栄養素が多く残っています。また、価格も手ごろなため、日本では昔から健康食品としてよく食べられてきました。

ちなみに“おから”には別名があり、おからの白い色が初夏に咲く卵の花の色に似ていることから『卵の花』と呼ばれたり、包丁などで切らなくても食べられるから『きらず』と呼ばれたりもします。

モソモソとした食感が食べづらいことでも有名な“おから”ですが、栄養がたっぷりと詰まっているので、今日のように食べやすくコロッケにしてみたりと工夫をし、普段の食事にも“おから”を使った料理を取り入れてみてくださいね😊