

10月13日(水)

スパゲッティミートソース

ポテトサラダ

みかん

牛乳

ミートソース

本郷台中学校のミートソースは、ひき肉の他に、大豆のみじん切りが入っています。

大豆は、『畑の肉』といわれるように、ひき肉に匹敵するほどのたんぱく質が含まれています。その他、ひき肉に比べてカルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれ、脂質は少なくヘルシーです。

しょうが : 高知
にんにく : 青森
セロリー : 長野
パセリ : 長野
にんじん : 北海道
玉ねぎ : 北海道
じゃが芋 : 北海道
きゅうり : 千葉
みかん : 熊本
豚肉 : 群馬