

# 5月23日(火)

スパゲッティミートソース

ポテトサラダ

メロン

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	:	千葉
にんじん	:	千葉
玉ねぎ	:	兵庫
じゃが芋	:	長崎
きゅうり	:	埼玉
メロン	:	茨城
豚肉	:	千葉