

# おいしいふくい为学校給食

テーマ

## 地場産100%献立

MENU

ご飯  
ハタハタの唐揚げ  
白菜とほうれんそうのごま和え  
田舎汁  
梅干し



POINT

今日は地場産100%和食給食の日！！家庭ではあまりなじみのない”打ち豆”ですが、給食にはよく登場します。打ち豆は、大豆をそのままつぶしているのので、大豆の持つ大豆タンパクや大豆イソフラボン、食物繊維といった栄養が豊富な、ヘルシーな食材です。みそ汁だけでなく、コンスープやポタージュ、煮物や混ぜご飯など、様々な場面で活躍する食材です。



福井県学校栄養士研究会