

10月13日(金)

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	：	群馬
みかん	：	長崎
豚肉	：	群馬