

12月5日(木)

スパゲッティミートソース

イタリアンサラダ

ぶどうゼリー

牛乳

※ミートソース、ぶどうゼリーは1年生のリクエスト給食です。

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、食物繊維せんいが多く含まれ、脂質は少なくヘルシーです。

生姜	：	高知
にんじん	：	千葉
セロリー	：	静岡
にんにく	：	青森
エリンギ	：	新潟
たまねぎ	：	北海道
パセリ	：	長野
キャベツ	：	茨城
ブロッコリー	：	愛知
豚肉	：	千葉