１０月１０日の給食メニュー

ご飯　鶏と根菜の平つくね　豆乳コーンスープ　牛乳

エネルギー(Kcal)

小	710
中	844

たんぱく質(g)

小	24.1
中	26.0

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豆乳(宇佐産) つくね ベーコン	米(宇佐産) ごま油	人参 ほうれん草(宮崎県産) 白ネギ しめじ(福岡県産) コーン ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

豆乳コーンスープに入っている豆乳は大豆から作られます。

大豆は主な成分がたんぱく質であることから「畑の肉」とよばれます。

大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮て、こしたものが「豆乳」。

大豆をこしたときの残りかすが「おから」。豆乳にカルシウムやマグネシウムを含むにがりを加えると「豆腐」ができます。