

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつとおかすい
12月10日(水)

みそには赤みそと白みそがあります。一番大きな違いは見た目の色ですが、作り方や味も違いがあります。赤みそのほうが塩分が多く、白みそのほうが塩分が少なく甘味があります。今日の豚肉とじやがいものみそ煮には赤みそを使用しました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



お漫し*★

牛乳○

豚肉とじゃがいものみそ煮★*○

ごはん★

かきたま汁*○