なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月26日（木）

＜　きょうのこんだて　＞

ごはん

ぎゅうにゅう

アカウオのてりやき

だいずとこんぶのうまに

とんじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	622/794
たんぱく質(g)	29.0/35.6
脂質(g)	16.8/20.0
食塩相当量(g)	2.5/3.0
カルシウム(mg)	326/366

今日のお話は「みそ」についてです。みそは、大豆に「こうじ菌」を合わせて作ります。こうじ菌というのは、顕微鏡を使わないと見えない小さな生き物で、その働きで大豆からおいしいみそが作られます。給食のみそ汁は、おいしく作るために２種類のみそを使って作ります。コクのある「赤みそ」と甘みが強い「白みそ」を合わせることで、それぞれの味がまろやかになり風味が豊かになります。今日のとん汁も、赤みそと白みそで作りました。みその風味やうま味を味わいましょう。