

【こんだて】

今日のこんだて		エネルギーのもとになる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	
食べて学ぼう 「みそしる」	25(木)	むぎごはん	こめ、むぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	613 kcal	いろいろやさいのたまごやき	◎ さとう、あぶら、でんぷん	たまご、ぶたにく、こんぶ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう
	23.4 g	もやしいため	ごまあぶら	ぶたにく	もやし、にら、にんじん
	23.0 g	にぼしだしのみそしる		とうふ、みそ、あぶらあげ	なめこ、にんじん、みつば
2.2 g	せとか			せとか	



みそしるは、だしじるで実を煮て、みそで味をつける料理です。

中に入れる実の組み合わせをくふうすることで、ごはんだけでは足りないたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。また、みそやだしも地域で特徴があり、季節ごとにとれる地元の野菜や地域の特産物を組み合わせれば、その土地ならではの地産地消みそしるになります。

いろいろな「みそ」

【麴のちがい別】 【味のちがい別】

- ◇ 米みそ
- ◇ 豆みそ
- ◇ 麦みそ
- ◇ 甘口みそ
- ◇ 辛口みそ

【色のちがい別】

- ◇ 白みそ
- ◇ 赤みそ



【給食のみそは・・・】

米みその白・赤合わせみそ です。