

ぶたじゃがみそ汁

令和6年5月13日
北空知圏学校給食センター

きょう する しん
今日のみそ汁は新メニューで
す。ほっかいどう たくさん せいさん
北海道でたくさん生産され
る、ぶたにく とじゃがいもをつか
みそ する
みそ汁です。

ぶし と ぶたにく
かつお節でだしを取り、豚肉
やさしい や野菜をたくさん入れて作りま
す。みそ あじ
味噌で味つけをしたあと、
さいご い かんせい
最後にすりごまを入れて完成で
す。おいしかったら
うち つく
お家でもぜひ作って
みてください！



ぶたにく えいよう 豚肉の栄養



ぶたにく ひろうかいふく
豚肉は疲労回復といわれるビタ
ミンB1というえいよう はい
栄養が入っています。
ビタミンB1は、ごはんやパ
ンなどにふく たんすいかぶつ
含まれる「炭水化物」を
エネルギーに変えてくれ、げんき
体にしてくれます。夏にむけて
あつ
どんどん暑くなってきましたので、
ぶたにく た からだ
豚肉を食べて体を
かいふく
回復させましょう！

