



給食室だより



入善中学校給食室

給食でも人気の納豆を使用した献立を紹介します。

納豆の肉みそいため

材料（４人分）

- ・ひきわり納豆 60g
- ・豚ひき肉 120g
- ・たまねぎ 60g
- ・にんじん 40g
- ・ねぎ 40g
- ・しょうが 少々
- ・みそ 大1
- ・しょうゆ 小1

- ① たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉をいため、肉の色が変わったら①を加えていためる。

納豆やみそなどの発酵食品は、免



納豆についてのクイズです

【問題 1】

次の食品の中で納豆の仲間ではないものはどれでしょう？

- ①とうふ ②甘納豆 ③しょうゆ

【問題 2】

納豆1gあたり、納豆菌はどれくらいいるでしょう？

- ①10億個 ②1000万個 ③10万個



答え ③…E 齋 ①…Z 齋 ②…1 齋