

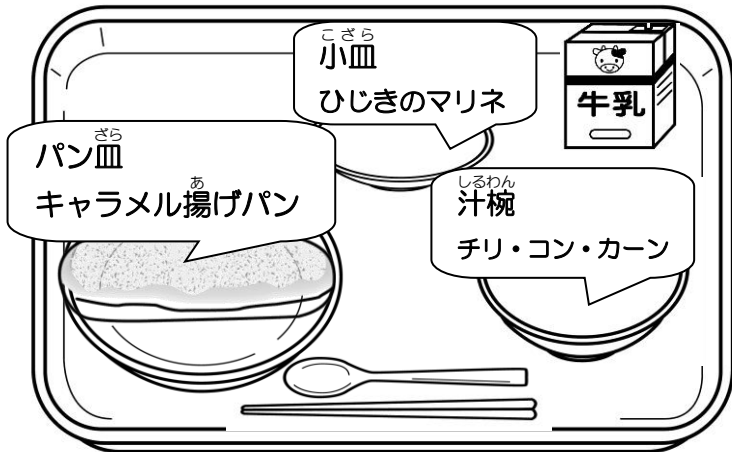


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちげつようび
令和8年1月19日 曜日

まめ お豆たっぷり！チリ・コン・カーン



ほっかいどうさん
北海道産
しろ まめ
白いんげん豆



チリ・コン・カーンは、豆と肉をスパイスで味付けして煮込む料理です。アメリカで昔から食べられている家庭料理で、日本での時代劇にあたる、アメリカの西部劇の食事シーンにも登場します。

ここでクイズです。今日の給食のチリ・コン・カーンには、白いんげん豆と豚肉を使っていますが、白いんげん豆に特に多く含まれている栄養素はどれでしょう？

- ①カルシウム ②ビタミンC ③食物繊維

…答えは③食物繊維です。白いんげん豆には、お腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです！

今日は、白いんげん豆の他にも、ひじきやきのこなど、食物繊維が多い食べ物をたっぷり使っているので、1食で9.6g（基準4.5g）の食物繊維がとれます。

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

牛乳 人参 きゅうり 生姜 ひじき マツルム



ふなばししさん こまつな
船橋市産→小松菜