

令和6年 2月こんだてひょう

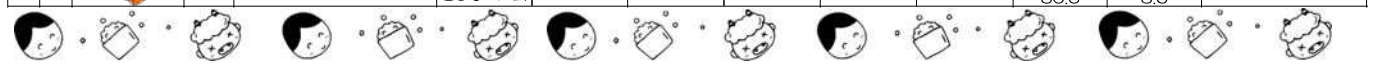


(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅりとはたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしゅく	牛乳	おかし (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくよほねになる		からだのちようしをどとのえる		ねつやちからになる		エネルギー (+カカリ)	脂質 (g/5)	
				あかのしょくひん 1ぐん	みどりのしょくひん 2ぐん	あかのしょくひん 3ぐん	みどりのしょくひん 4ぐん	あかのしょくひん 5ぐん	みどりのしょくひん 6ぐん			
1 木	コッペパン		きのこのスープ おからのキッシュ いとかんてんのサラダ	とりにく ベーコン たまご おから	ぎゅうにゅう にゅうせいひん チーズ かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン エリンギ・だいこん えのきたけ・えだまめ にんにく・キャベツ	コッペパン	こめあぶら ごまあぶら オリーブゆ	エネルギー 771 たんぱく質 30.9	脂質 28.2 食塩相当量 4.2	こんげつは、せつぶんにあわせて、だいずやだいずせいひんをつかったメニューが、たくさんとうじょうします。
2 金	セルフスほうまき		《せつぶんこんだて》 ふぶきじる いわしのかばやき ながいもっこサラダ・ふくまめ	はんぺん とうふ いわし(さかな) だいず・ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん ながいも	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 774 たんぱく質 30.0	脂質 26.1 食塩相当量 2.9	2月3日は「せつぶん」です。しゅんで「えほうまき」をつくり、ことしのえほう「とうほくとう」をむいていただきます。
5 月	チャーハン		《しょうがく1ねんおたのしみこんだて》 たまごとコーンのスープ とりてりやき ポテトサラダ・いちご(2こ)	ぶたにく ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ・いちご しめじ・コーン えのきたけ しょうが・えだまめ	ごはん でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ ごまあぶら	エネルギー 787 たんぱく質 38.4	脂質 28.7 食塩相当量 3.6	しょうがっこう1ねんせいひんが来てくれた、おたのしみこんだてです。たべやすいこんだてにするよう、いっしょうけんめいかんがえてくれました。
6 火	ごはん		とうにゅういりみそしる さばのたつたあげ こんにゃくのいたためもの	とうふ・とうにゅう あぶらあげ・みそ さば(さかな) とりにく・さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ れんこん	ごはん じゃがいも さとう・でんぶん こんにゃく	こめあぶら	エネルギー 802 たんぱく質 34.3	脂質 28.7 食塩相当量 3.2	さばなどのあおさかなのあひらには、のうのはたらきをよくしたり、けつえきをサラサラにしてはたらきはたらきます。
7 水	ちゅうかめん		マーボーラーメンスープ パンサンスウ きなさのひたしまめ	ぶたにく ハム・みそ とうふ・たまご くらかけまめ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ながねぎ・キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ	こめあぶら	エネルギー 742 たんぱく質 35.3	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	ひたしまめは、ながのけんのほくしんちいきでよくたべられています。きなささんの「くらかけまめ」をつかった「ひたしまめ」です。
9 金	ごはん		ごまキムチじる きなさのもちぎびむしのり マヨあえ	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう・だいこん はくさいキムチ ながねぎ・もやし しょうが・キャベツ	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく もちごめ・きび	こめあぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	エネルギー 808 たんぱく質 32.4	脂質 27.4 食塩相当量 3.4	キムチは、かんこくをだいひょうするおつのもです。キムチこまをつかった、しるものをつくりまします。
13 火	ごはん		タンホウタン てづくりはるまき じゃがいものちゅうかあえ	たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン えのきたけ たけのこ・もやし キャベツ・きゅうり	ごはん はるさめ はるまきのかわ さとう・じゃがいも	こめあぶら ごま	エネルギー 732 たんぱく質 26.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	はるまきは、ちゅうかりょうりの「でんじん」のひとつです。ちゅうりょうりをつくりのはるまきをつくりまします。
14 水	キャロットピラフ		《バレンタインこんだて》 おしむきいりやさいスープ ハートのサラダ てづくりココアプリン	とりにく ベーコン ホイップクリーム	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	ごはん さとう・おしむき こめマカロニ ゼリー	バター ドレッシング	エネルギー 752 たんぱく質 26.5	脂質 23.1 食塩相当量 3.0	バレンタインデーにあわせて、ちゅうりょうりから、てづくりのココアプリンをおとけしまします。
15 木	コッペパン		キャベツとウィンナーのスープ タラのピザソースやき れんこんとブロッコリーのサラダ	ウィンナー たら(さかな) ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト・パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ・レモン にんにく・しめじ れんこん・だいこん	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら バター ごま	エネルギー 819 たんぱく質 36.5	脂質 28.7 食塩相当量 3.6	タラは、12月～3月がしゅんのかなです。しほうぶんがすくなく、たんぱくしつがおおおくまれています。
16 金	ハヤシライス		ミルクビーンズ こんにゃくサラダ	ぶたにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	にんにく・しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん・さとう じゃがいも さつまいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 902 たんぱく質 32.2	脂質 29.6 食塩相当量 2.9	ミルクビーンズは、さつまいもときなささんのだいずをあぶらであげて、きなこさとうであえます。
19 月	ミートソース スパゲティ		ジャーマンポテト こまつなサラダ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん トマト さやいんげん こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ しめじ・コーン もやし	スパゲティ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 833 たんぱく質 35.6	脂質 29.7 食塩相当量 2.9	ジャーマンポテトは、「ドイツのじゃがいもをつかったりょうり」というみでなづけられました。
20 火	ごはん		さといもとだいこんのみそしる きなさまめのわふうハンバーグ おかかあえ	とうふ ぶたにく・みそ だいず・たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん・はくさい キャベツ もやし	ごはん さといも こぼろ・パンこ さとう・でんぶん	こめあぶら	エネルギー 710 たんぱく質 30.8	脂質 21.5 食塩相当量 3.0	きなささんのだいずをいれた、ハンバーグをつくりまします。だいずはいることで、かみこたえもアツシます。
21 水	ごはん		カラフルすいとんじる わかさぎのからあげ きりほしたいこんのいりに	とりにく・なるこまめ あぶらあげ ぶたにく・みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ(さかな) あおのり	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きりほしたいこん はくさい・ながねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら	エネルギー 810 たんぱく質 31.3	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	くろごまとかぼちゃをまぜた、いよくのカラフルすいとんをつくりまします。
22 木	きりこみ コッペパン		きのこたまごのスープ てづくりソーセージ かいそうサラダ	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ えのきたけ ながねぎ・キャベツ にんにく・きゅうり	コッペパン でんぶん パンこ さとう	こめあぶら	エネルギー 769 たんぱく質 34.0	脂質 28.8 食塩相当量 4.1	パンにきりこみをいれてあるので、ソーセージはさんでいただきますしよ。
26 月	ひじきごはん		なめこじる こおりとうふのカップやき だいこんのいそづけ	あぶらあげ とうふ・みそ ツナ・かつおぶし こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい・なめこ ながねぎ だいこん・きゅうり	ごはん さとう パンこ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 737 たんぱく質 28.5	脂質 28.8 食塩相当量 3.5	こおりとうふには、いそくしがちなつぶんやいよくもつせひんがおおおくまれています。
27 火	ごはん		わかめととうふのみそしる こんさいたちのごまがらめ くすきりすのもの	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい・ながねぎ れんこん・ごぼう キャベツ・きゅうり	ごはん・くすきり じゃがいも さといも さとう・でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 725 たんぱく質 24.8	脂質 18.9 食塩相当量 2.7	ごぼう・さといも・れんこんと、とりにくをあぶらであげて、ごまだれであえます。
28 水	ごはん		かきたまじる さわらのうめみそやき きんぴらごぼう	たまご さわら(さかな) ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ うめ ごぼう	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 717 たんぱく質 33.1	脂質 22.0 食塩相当量 3.1	さわらは、しるみのたべやすいさかなです。うめみそをのせてやきます。
29 木	ビーンズドライ カレートースト		こめマカロニのスープ とうふのサラダ いよかん	ぶたにく だいず とりにく とうふ・ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ はくさい・コーン・はくさい キャベツ・きゅうり	しょくパン こめマカロニ	こめあぶら ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 742 たんぱく質 30.6	脂質 29.3 食塩相当量 3.6	いよかんは、1がつから2がつかけてしゅんをむかえるくだものです。ジュシーないよんのかたものをあじわいしよ。





日曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳 おかし (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
1 木	コッペパン	きのこのスープ おからのキッシュ 糸寒天のサラダ	鶏肉 ベーコン 卵 おから	牛乳 チーズ 寒天	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ・コーン エリンギ・大根 えのき茸・枝豆 にんにく・キャベツ	コッペパン ごめ油 ごま油 オリーブ油	エネルギー 771 たんぱく質 30.9	脂質 28.2 食塩相当量 4.2	今月は、部分にあわせて、大豆や大豆製品を使ったメニューが、たくさん登場します。	
2 金	セルフ恵方巻	《節分献立》 吹雪汁 いわしのかばやき 長いもっくサラダ・福豆	はんぺん 豆腐 いわし(魚) 大豆・ハム	牛乳 のり	にんじん 赤じそ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 長いも	ごめ油 ドレッシング	エネルギー 774 たんぱく質 30.0	脂質 28.1 食塩相当量 2.9	2月3日は「節分」です。巻で「恵方巻」を作り、今年の恵方「東北東」を向いて食べましょう。
5 月	チャーハン	《小学1年お楽しみ献立》 卵とコーンのスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ・いちご(2個)	豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ・いちご しめじ・コーン えのき茸 しょうが・枝豆	ご飯 でん粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ ごま油	エネルギー 787 たんぱく質 38.4	脂質 28.7 食塩相当量 3.6	小学校1年生が考えてくれた、お楽しみ献立です。食べやすい献立になるよう、一生懸命考えてくれました。
6 火	ご飯	豆乳入りみそ汁 さばの竜田揚げ こんにゃくの炒め物	豆腐・豆乳 油揚げ・みそ さば(魚) 鶏肉・さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ れんこん	ご飯 じゃがいも 砂糖・でん粉 こんにゃく	ごめ油	エネルギー 802 たんぱく質 34.3	脂質 28.7 食塩相当量 3.2	さばなどの青魚の脂には、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。
7 水	中華麺	マーボーラーメンスープ パンサンスウ 鬼無里のひたし豆	豚肉 ハム・みそ 豆腐・卵 くらげ豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 春雨	ごめ油 ごま油	エネルギー 742 たんぱく質 35.3	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	ひたし豆は、長野県の北信地域でよく食べられています。鬼無里産の「くらげ豆」を使った「ひたし豆」です。
8 木	コッペパン	ジュリエンスープ マカロニグラタン かぼちゃのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 小麦粉 マヨネーズ パン粉	ごめ油 バター マヨネーズ ごま	エネルギー 922 たんぱく質 33.5	脂質 37.8 食塩相当量 4.0	調理場手作りのホワイトソースで、マカロニグラタンを作ります。
9 金	ご飯	ごまキムチ汁 鬼無里のもちきび蒸し のりマヨ和え	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう・大根 白菜キムチ 長ねぎ・もやし しょうが・キャベツ	ご飯・でん粉 ごま こんにゃく マヨネーズ	ごめ油 ごま油	エネルギー 808 たんぱく質 32.4	脂質 27.4 食塩相当量 3.4	キムチは、韓国を代表するお漬物です。キムチとごまを使った、汁物を作ります。
13 火	ご飯	タンホウタン 手作り春巻き じゃがいもの中華和え	卵 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン えのき茸 たけのこ・もやし キャベツ・きゅうり	ご飯 春雨 春巻きの皮 砂糖・じゃがいも	ごめ油 ごま	エネルギー 732 たんぱく質 26.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	春巻きは、中華料理の「点心」の一つです。調理場手作りの春巻きを作ります。
14 水	キャロットピラフ	《バレンタイン献立》 押し麦入り野菜スープ ハートのサラダ 手作りココアプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天 ホイップクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	ご飯 砂糖・押し麦 米粉マカロニ ゼリー	バター ドレッシング	エネルギー 752 たんぱく質 26.5	脂質 23.1 食塩相当量 3.0	バレンタインデーにあわせて、調理場から、手作りのココアプリンをお届けします。
15 木	コッペパン	キャベツとウィンナーのスープ タラのピザソース焼き れんこんとブロッコリーのサラダ	ウィンナー タラ(魚) ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ・レモン にんにく・しめじ れんこん・大根	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごめ油 バター ごま	エネルギー 819 たんぱく質 36.5	脂質 28.7 食塩相当量 3.6	タラは、12月～3月が旬の魚です。脂肪分が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
16 金	ハヤシライス	ミルクビーンズ こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯・砂糖 じゃがいも さつまいも こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー 902 たんぱく質 32.2	脂質 29.6 食塩相当量 2.9	ミルクビーンズは、さつまいもと鬼無里産の大豆を油で揚げて、きな粉と砂糖であえます。
19 月	ミートソース スパゲティ	ジャーマンポテト 小松菜サラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 寒天	にんじん トマト さやいんげん 小松菜	にんにく・しょうが 玉ねぎ しめじ・コーン もやし	スパゲティ じゃがいも 砂糖	ごめ油 ごま油	エネルギー 833 たんぱく質 35.6	脂質 29.7 食塩相当量 2.9	ジャーマンポテトは、「ドイツのじゃがいもを使った料理」という意味で名づけられました。
20 火	ご飯	里芋と大根のみそ汁 鬼無里の和風ハンバーグ おかか和え	豆腐 豚肉・みそ 大豆・卵 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根・白菜 キャベツ もやし	ご飯 里芋 小麦粉・パン粉 砂糖・でんぷん	ごめ油	エネルギー 710 たんぱく質 30.8	脂質 21.5 食塩相当量 3.0	鬼無里産の大豆を入れた、ハンバーグを作ります。大豆が入ることで、かみこたえもアップします。
21 水	ご飯	カラフルすいとん汁 わかさぎのから揚げ 切り干し大根の炒り煮	鶏肉・なるどき 油揚げ 豚肉・みそ さつま揚げ	牛乳 わかさぎ(魚) 青のり	にんじん さやいんげん かぼちゃ	玉ねぎ 大根 切り干し大根 白菜・長ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉	ごめあぶら	エネルギー 810 たんぱく質 31.3	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	黒ごまとかぼちゃを混ぜた、二色のカラフルなすいとんを作ります。
22 木	切り込み コッペパン	きのこ卵のスープ 手作りソーセージ 海藻サラダ	豆腐 卵 豚肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	玉ねぎ・しめじ えのき茸 長ねぎ・キャベツ にんにく・きゅうり	コッペパン でん粉 パン粉 砂糖	ごま油	エネルギー 769 たんぱく質 34.0	脂質 28.8 食塩相当量 4.1	パンに切り込みを入れてあるので、ソーセージをはさんでいただきます。
26 月	ひじきご飯	なめこ汁 凍り豆腐のカップ焼き 大根の磯漬け	油揚げ 豆腐・みそ ツナ・かつお節 凍り豆腐	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	大根 白菜・なめこ 長ねぎ 大根・きゅうり	ご飯 砂糖 パン粉	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 737 たんぱく質 28.5	脂質 28.8 食塩相当量 3.5	凍り豆腐には、不足しがちな鉄分や食物繊維が多く含まれています。
27 火	ご飯	わかめと豆腐のみそ汁 根菜たちのごまがらめ くすきり酢の物	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜・長ねぎ れんこん・ごぼう キャベツ・きゅうり	ご飯・くすきり じゃがいも 里芋 砂糖・でん粉	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー 725 たんぱく質 24.8	脂質 18.9 食塩相当量 2.7	ごぼう・里芋・れんこんと、鶏肉を油で揚げて、ごまだれであえます。
28 水	ご飯	かきたま汁 さわらの梅みそ焼き さきんぴらごぼう	卵 さわら(魚) 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ えのき茸 梅 ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖	ごめ油 ごま	エネルギー 717 たんぱく質 33.1	脂質 22.0 食塩相当量 3.1	さわらは、白身の食べやすい魚です。梅みそをのせてやきます。
29 木	ビーンズドライ カレートrost	米粉マカロニのスープ 豆腐のサラダ いよかん	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐・ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲン菜	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ コーン・いわし キャベツ・きゅうり	食パン 米粉マカロニ	ごめ油 ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 742 たんぱく質 30.6	脂質 29.3 食塩相当量 3.6	いよかんは、1月から2月にかけて旬をむかえる果物です。ジュース・果汁の果物を味わいましょう。

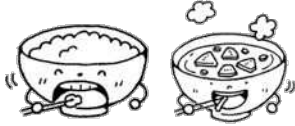




こんげつ むくひょう
今月の目標

病気を予防する食事をしよう

2月4日の立春をすぎると暦の上では春です。日もだいぶ長くなってきました。でも、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやコロナウィルスにも注意が必要です。手洗い、うがいをきちんと行い、毎日の食生活を大切に、丈夫な体をつくりましょう。



寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう!

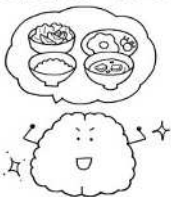
朝晩の冷え込みが厳しく、朝、心とんやベットから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ気合を入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ているうちに低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬぎはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかり食べることが大切です。



朝食抜きはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温をあげることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。

午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスの良い朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



2月3日は「節分」

知ってる? 大豆のすごいパワー!

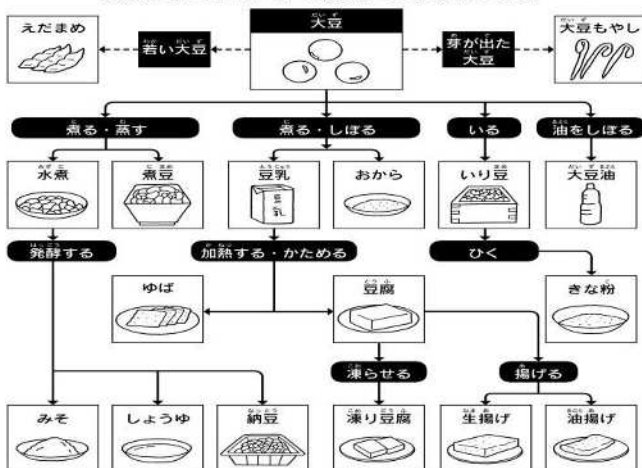


給食では、鬼無里産の大豆を献立に多く取り入れています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム、鉄などの栄養や食物繊維も多く含み、生活習慣病の予防に良いと言われています。また、大豆は加工されているいろいろな食品へと姿を変えています。ご家庭でも色々な料理に取り入れてみませんか。

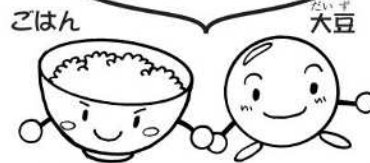


姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



日本型食生活を支える ベストカップル



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。