

2月6日(火)の給食



約の221 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 糸こんにゃく グリーンピース だし汁 砂糖 みりん しょうゆ 酒
白菜の酢の物	白菜 もやし ごま 酢 砂糖 しょうゆ
だし巻き卵	卵 だし汁 しょうゆ 砂糖 油
アセロラ みかんかん	アセロラジュース みかん 寒天 砂糖 水



たまご

〇鶏卵には、アミノ酸バランスのいい良質のたんぱく質と、それが体内で代謝される時に必要なビタミンが含まれる。また、人体に必要なミネラルもバランスよく含んでいる。このため鶏卵は「完全食品」との評価も!!

一方、ビタミンCと食物繊維は含まれていない…。これは鶏は自分の体内でビタミンCを作ることができる。草などから食物繊維は豊富に摂取できるから。

●●● 選び方 ●●●

〇家庭では、比重を利用したり、割って濃厚卵白の盛り上がりで鮮度を見分けられる。卵殻がガラガラしているものが新鮮!! とされていたが最近では洗って出荷されるので日向にならないうえ

●●● 保存法 ●●●

〇温度管理に注意 (5~10℃の冷蔵庫)

〇気室のある丸い方を上にして保存

〇においが残りやすいので香りの強い食品を避ける。

〇卵白は冷凍保存もできる。