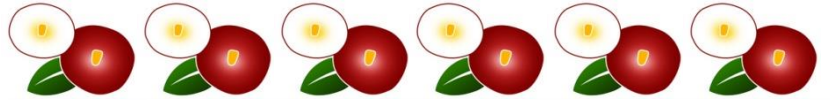


1月28日(火)の給食

805 kcal

献立

献立	材料
鶏五目ごはん	米 鶏もも肉スライス ごぼう 枝豆 しいたけ 油揚げ 塩 濃口醤油 酒 みりん 砂糖 だしの素
厚揚げの 柚子味噌 焼き	厚揚げ 赤口味噌 砂糖 酒 みりん ゆずの皮
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩・こしょう
パインかん	パインジュース 寒天 砂糖 水
豆乳みそ汁	大根 ほうれん草 豆乳 みそ だし汁



豆乳について

豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこした飲料です。高タンパク低カロリーな食べ物として認知され、大豆蛋白はコレステロール低下作用があるとされるため、健康飲料として利用されています。

また、ポリフェノール化合物の一種の大豆イソフラボンが含まれており、体内で女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをし、これが骨粗鬆症予防効果、抗動脈硬化作用、更年期障害の緩和など健康にいいとされています。