

10月30日(木)の給食



742kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉・牛乳 塩・こしょう ナツメグ 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖・水 片栗粉・水
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
野菜炒め	キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酒
みそ汁	しいたけ わかめ 青ネギ 和風だし みそ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



木綿豆腐について



木綿豆腐の栄養

タンパク質、カルシウム、鉄分、マグネシウム、食物繊維が豊富。水分が少ないため、これらの栄養が凝縮されている。カルシウムは絹豆腐の約1.2~2倍含まれている。

目的に応じて使い分けのがポイント!

木綿 栄養をしっかり取りたい時

絹 カロリーを抑えたい時

効果効能

骨粗鬆症予防、動脈硬化予防
美肌効果、便秘解消、更年期障害の緩和などがある。

豆腐の作り方

