

# 5月22日(金)の給食

793kcal

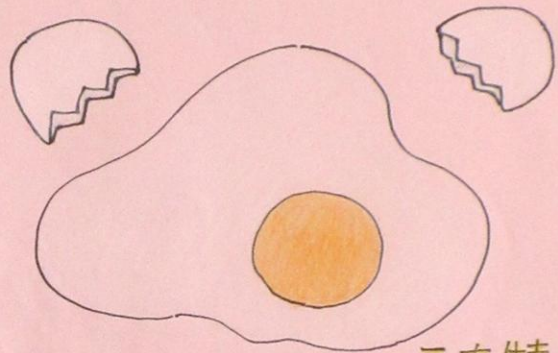


## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の唐揚げ すだちソース	鶏もも肉 濃口しょうゆ 酒 にんにく・しょうが 片栗粉 油
タレ	濃口しょうゆ みりん 砂糖 すだち酢
切り干し大根の さっぱりサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 砂糖 和風顆粒だし
塩だれキャベツ	キャベツ もやし 塩・粒こしょう ごま油 鶏ガラスープの素
かきたまスープ	たまご 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
ナタデココ フルーツ	ナタデココ みかん パイナップル シロップ



## たまご



### 栄養素

- たんぱく質が豊富
- ビタミンCや食物繊維を含む野菜、果物と合わせると◎
- コレステロールの摂りすぎに注意

### 大きさ

サイズが違っても黄身の大きさはあまり変わらない

卵黄を多量に使う → S~Mサイズ  
卵白を多く使う → Lサイズ

### 三大特性

1. 熱凝固性  
ゆで卵やオムレツなど
2. 乳化性  
卵黄のレシチンによるものマヨネーズなど
3. 起泡性  
卵白のたんぱく質によるものシフォンケーキやジュワッなど