

# 6月25日(木)の給食

683 kcal



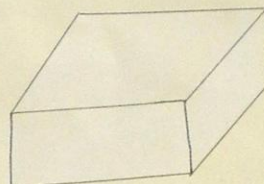
## 献立



| 献立           | 材料                                                         |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 米                                                          |
| 鶏胸肉のみぞれ煮     | 鶏胸肉<br>片栗粉<br>大根<br>だし汁<br>薄口しょうゆ<br>みりん<br>青ネギ            |
| きゅうりとわかめの酢の物 | きゅうり<br>わかめ<br>カニカマ<br>酢<br>薄口しょうゆ<br>砂糖                   |
| 彩りナムル        | もやし<br>小松菜<br>にんじん<br>塩・粒こしょう<br>ごま油<br>薄口しょうゆ<br>鶏ガラスープの素 |
| 中華スープ        | 木綿豆腐<br>しいたけ<br>長ねぎ<br>鶏ガラスープ<br>薄口しょうゆ<br>みりん<br>片栗粉・水    |
| はちみつレモンゼリー   | はちみつレモンジュース<br>アガー<br>砂糖<br>水                              |



## 豆腐



### 豆腐の由来

「豆腐」の「豆」は大豆、「腐」は「液状のものが寄り集まって固まったもの(あるいは柔らかいもの)を意味する。中国から伝来した言葉で、大豆をすりつぶした汁を凝固させて作る製法に由来する。

### 木綿豆腐と糸豆腐の違い

木綿豆腐と糸豆腐は豆腐の製法と食感で異なる。木綿豆腐は豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものをすりつぶし、圧力をかけ水分を絞り、再び固める。糸豆腐は木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めて作られたものである。

### おすすめ料理

麻婆豆腐 冷奴 みそ汁

### 1人への影響

生活習慣病対策や骨を強くしたり美容にも効果あり。しかし食べすぎるとホルモンバランスの乱れや栄養が偏るので適量に抑えることも必要です。

### 豆腐の栄養素

たんぱく質  
カルシウム  
マグネシウム  
イソフラボン  
オリゴ糖