

# 6月9日(木)の給食

813 kcal



## 献立



献立	材料
ごはん	米
魚の煮付け	メルルーサ 塩・こしょう 水 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
キャベツの おかか バター炒め	キャベツ しめじ もやし 油 薄口しょうゆ 有塩バター かつおぶし
豆腐サラダ	木綿豆腐 きゅうり にんじん ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖
かき玉汁	卵 青ねぎ 玉ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 片栗粉 水
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 いちごソース



## 豆腐について

### ○豆腐の由来とは？

豆腐は元々寺院の食物で中国から伝来したもので漢字の「豆腐」をそのまま借用した。

### ○豆腐は体に良いの？

豆腐は製造工程で熱を加えるため、大豆に含まれるビタミンの移行はほとんどはありませんが、**ビタミンE**、**ビタミンB**、**ビタミンB<sub>2</sub>**、**ナイアシン**などを含んでいます。とくにV.Eには血行を良くする作用も与るので美肌づくり、肩こり、腰痛に効果があるほか、活性酸素や脂肪の酸化なども抑制する効果もある。

### ○糸豆腐と木綿豆腐どっちが良い？

まがろり正比較すると木綿豆腐は100gあたり73kcal、糸豆腐は56kcalです。さらに木綿には、タンパク質、脂質、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、食物繊維など多く含まれています。栄養から見ても木綿豆腐を避けてはいけません。