

11月8日(火)の給食

780kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの 甘味噌 そぼろ炒め	豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごま油 味噌 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉・水
キャベツの ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
2色野菜の ごま和え	もやし ピーマン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
にゅうめん	そうめん わかめ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
きなこぷりん	調製豆乳 きなこ アガー 砂糖 水



きな粉



※ きな粉について

きな粉は、大豆を炒めて皮むき、挽いた粉である。
加熱により大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになる。
語源は「黄なる粉」で、黄化粉とも書く。しかし、実際には
黄色ばかりの粉とは限らず、黄大豆を原料にしたきな粉は黄褐色などに赤し、
青大豆を原料にしたきな粉は淡緑色である。

※ きな粉の栄養

きな粉には多くのタンパク質が含まれる。また、大豆オリゴ糖により
腸玉面を増加させ、食物繊維も多く含む。便を軟化させる栄養素(食物繊維)を
持つため、便秘改善に役立つ。