

11月22日(火)の給食

1755 kcal

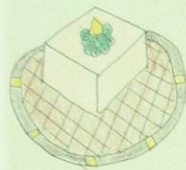


献立

献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ たけのこ 長ねぎ しいたけ グリーンピース ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ 甜麺醬 濃口しょうゆ 砂糖 豆板醬 片栗粉・水
切り干し大根のさっぱり和え	切り干し大根 きゅうり にんじん ごま 薄口しょうゆ 酢 砂糖
塩ダレサラダ	和風顆粒だし 白菜 もやし コーン ごま油 鶏ガラスープの素 塩 薄口しょうゆ おろしにんにく
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



豆腐について



私たちに身近な食品である豆腐は、たんぱく質や脂質など基礎的な栄養素が十分にあり、健康増進食品としても注目されています！



◎豆腐の栄養

- ・たんぱく質 → 血液中のコレステロールを低下させ、さらにその成分の一つが血管を拡張し、血圧上昇を抑制するといわれています。
- ・リノール酸 → 動物性脂肪と違い、コレステロールをあまり含まないのが特徴で、血管に付着するコレステロールを除去する善玉コレステロールを増やす作用があるといわれています。
(DHA・EPAともいいます)
- ・イソフラボン → 食物では、大豆に最も多く含まれており、具体的には、骨粗鬆症の予防効果や、高血圧、コレステロールの抑制、循環器疾患のリスク軽減などの効果が期待されています。
特に、乳がん、前立腺がん、胃がんの予防効果が期待されています。

◎豆腐の作り方

- ①洗ってひたす
 - ②すりつぶす
 - ③煮る
 - ④絞る
 - ⑤にがりを入れて攪拌固める
-