

# 1月29日(月)の給食

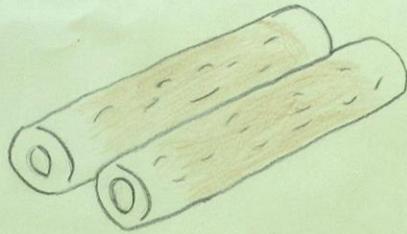
886kcal

## 献立

献立	材料
やきとり丼	米 鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 おろしにんにく 唐辛子 長ねぎ きざみのり
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり 天ぷら粉 水 油
やみつきキャベツ	キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
利休汁	れんこん ごぼう こんにゃく 青ネギ 和風だし みそ ねりごま おろししょうが
フルーツ白玉	パイン 黄桃 白玉 シロップ



# ちくわ



～ちくわについて～

ちくわは、脂質含有量が少ないため、心臓血管をサポートし、脂肪摂取を抑制します。ちくわにはたんぱく質が豊富で、筋肉の修復や成長に寄与します。食物繊維が豊富で、腸の健康を促進し、消化をサポートします。ちくわには、鉄やカルシウムなどのミネラルが含まれており、骨や血液の形成に寄与します。

～ちくわは2種類あり～

ちくわには主に主食で用いられる「生ちくわ」と少くとも、主に煮物や揚げ物に用いられる「焼ちくわ」があります。

～ちくわが有名なのは～

鳥取県鳥取市です。鳥取県の中東部には、「とうふちくわ」と呼ばれる名産品が存在します。ちくわといえば魚肉を使用しているのが一般的ですが、とうふちくわは、木綿豆腐と白身魚を7:3の割合で混ぜ合わせているため、素材な味わいが人気を呼んでいるようです。