

# 11月5日(木)の給食

1774kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のマスタード焼き	鶏もも肉 粒マスタード 塩・こしょう はちみつ 濃口しょうゆ
五目豆	片栗粉 大豆水煮 にんじん こんにゃく れんこん ごぼう 水 和風顆粒だし 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ
うま辛らーポン	キャベツ きゅうり ポン酢 鶏ガラスープの素 塩・こしょう 辣油
味噌汁	ごま油 ほうれん草 油揚げ 和風だし 味噌
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



### 大豆豆知識

<<蒸し大豆と水煮(やひ)大豆の違い>>  
 >>栄養成分の違い

大人はやく質	食物繊維	ビタミンB1	イソフラボン
蒸し: 16.0g 水煮: 11.9g	蒸し: 7.9g 水煮: 6.9g	蒸し: 0.15g 水煮: 0.09g	蒸し: 120mg 水煮: 62mg
大豆オリゴ糖	カリウム		
蒸し: 1.42g 水煮: 0.99g	蒸し: 904mg 水煮: 294mg		

◎ 味・栄養をキープして栄養を宿  
 X 味や旨味が逃げ出しやすい

蒸し大豆  
 栄養素が逃げ出しにくい  
 味や旨味が残る

水大豆  
 栄養素が逃げ出しやすい  
 味や旨味が残らない