

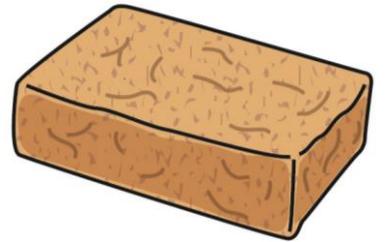


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ かかようび
令和6年12月10日 火曜日

大豆の栄養たっぷり！生揚げ♪



大豆を煮て、豆乳を絞り、にがりを入れて、固めて作る豆腐。

「生揚げ」はその豆腐を水切りし、油で揚げて作る食べ物です。

「厚揚げ」とも呼ばれます。

豆腐より水分が少ない分、たんぱく質、鉄分、カルシウムなどの栄養素が、絹ごし豆腐の2倍くらい入っています。

特にカルシウムが多く、生揚げ半分(100g)には、牛乳1本(200ml)と同じくらい入っています。

生揚げには、大豆の栄養が、ぎゅっと詰まっているのですね！

今日の生揚げは、絹豆腐を使ったものです。豚肉や野菜と一緒に

みそ炒めにしました♪

芋けんぴは、高知県生まれのさつま芋の揚げ菓子です。

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



米 牛乳 さつま芋 人参 船橋市産→キャベツ 小松菜 胡瓜