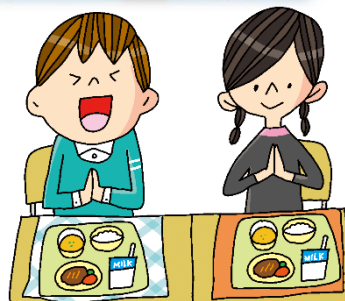


今日の給食 (6.16)



給食センターより



きょう あつあ
今日は厚揚げのそぼろあんかけです。

あつあ どうふ あ どうふ やわ つく
厚揚げは、豆腐を揚げたものです。豆腐は、柔らかいので、かために作り、
みずけ き あぶら あ つく どうふ しよっかん のこ ひょうめん あぶら
水気を切って、油で揚げて作ります。豆腐の食感を残すため表面だけを油
あ
で揚げています。

かたち あじつ
形もこわれにくく、いろんな味付けができます。

すいぶん すく ぶん えいようか たか ふつう どうふ くら
水分が少ない分、**栄養価も高**くなります。普通の豆腐と比べると、**カルシウ**
ムは2倍、鉄分は3倍、たんぱく質はなんと5倍あります。

あつあ しょくざい
厚揚げは、おすすめの食材です。