

こまつな はくさい
小松菜と白菜のごまあえ

だしじょうゆをまぜましょう。

牛乳

平皿

どうふ
ぎせい豆腐

副菜皿
はん
ご飯

とんじる
豚汁

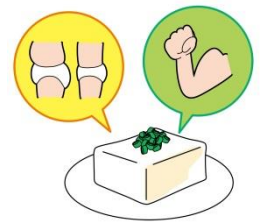
飯椀

ぎせい豆腐は、卵焼きに見えますが豆腐料理の一つです。細かく崩した豆腐に他の材料を混ぜ、形を整えて焼きます。豆腐以外の材料を混ぜて、卵焼きのような別の料理に見せることから「擬製(ぎせい)」という名が付けられました。



豆腐も卵も良質なタンパク質を豊富に含み、体の血や肉を形成するものになります。

タンパク質が不足すると、肌や髪の毛のトラブル、筋力低下、集中力の低下などが起こることもあります。成長期の中学生はとくにしっかりと食べましょう。



給食室の様子



すりおろしたショウガの香る和風あんをかけました。