

副菜皿

スパイシービーンズ

ぎゅうにゅう  
牛乳

深皿

マーボー丼

ちゅうかふうやさい  
中華風野菜スープ

飯椀

## 豆腐たっぷりの「マーボー丼」

絹ごし豆腐と木綿豆腐。食感以外にも大きな違いがあります。

木綿は、豆乳を一度固め、くずしてから水分を絞り、再び固めて作ります。

栄養分が圧縮され、たんぱく質・カルシウム・鉄分が絹ごしに比べ2~3割多く含まれます。一方、絹ごしは、木綿よりも濃い豆乳をそのまま固めて作るため、ビタミンB群やカリウムなどが流れ出ずに済みます。

カルシウムや鉄分を摂りたい時には木綿、ビタミンBやカリウムを摂りたい時には絹ごしがおすすです。

### 給食室の様子

マーボー丼の具には、豆腐やひき肉の他に、たっぷりの刻んだ野菜が入っています。



給食では、顆粒だしは使用しません。朝から豚骨や鶏ガラ、野菜の皮や余った部分をじっくり煮込んでだしをとり、栄養とうま味を余すことなく利用しています。

