

こまつな はくさい あ  
小松菜と白菜のごま和え

だししょうゆをまぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

どうふ  
ぎせい豆腐

副菜皿

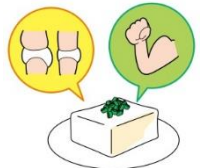
飯碗

はん  
ご飯

つくだに  
ひじきとツナの佃煮

いも しる  
わかめとじゃが芋のみそ汁

## 良質なタンパク質をしっかりと摂ろう!



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、肌や髪トラブル、筋力や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



ミネラルたっぷり栄養満点の「ひじき」に、ツナの栄養(タンパク質)とうま味が加わった手作りの佃煮です。



ひき肉・豆腐・野菜など具材をたっぷり加えた「ぎせい豆腐」です。