

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^{どん}丼

飯碗

ちゅうかふうやさい
中華風野菜スープ

豆腐たっぷりの「マーボー丼」

^{きぬ}絹ごし豆腐と^{もめん}木綿豆腐。食感以外にも大きな^{ちが}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ので、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めです。

給食室の様子



大豆をカリッと、じゃが芋をホクッと揚げ、乾煎りしたチリパウダーやパプリカなどのスパイスをまぶしました。



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ダシをとり、栄養と旨味を余すことなく利用しています。

