



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中
今日の給食

令和2年5月18日(月)

引き続き、三密(密閉・密集・密接)を避けながら過ごしましょう。

献立

ごはん・牛乳・麻婆豆腐・シュウマイ・野菜のナムル

麻婆豆腐(1人分)

〈材料〉

- ・水切り絹ごし豆腐 130g
- ・豚挽き肉 40g
- ・長ネギ 20g
- ・ニラ 20g
- ・ごま油 適量
- ・おろししょうが 2g
- ・おろしにんにく 1g
- ・豆板醤 1g
- ・甜麺醤 4g
- ・しょうゆ 3g
- ・みりん 2g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 2g

〈作り方〉

- ①中華鍋に油を敷いて、長ネギの半分、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、挽き肉を入れて更に炒める。
- ②①に調味料と水を加えて煮込む。
- ③豆腐と残ったネギとニラを入れて一煮立ちさせる。
- ④味を調え、水溶きでんぷんでとろみをつける。

今日は麻婆豆腐に五城目産のニラとネギをたっぷり使いました。ピリッと辛めの味付けで、ご飯がすすみました。



熱量 892kcal たんぱく質 35.2g 脂質 30.9g カルシウム 370mg 食物繊維 3.2g

栄養士コメント

豆腐の栄養

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

カルシウムが豊富な食品のひとつとして、大豆や大豆食品があります。大豆食品のなかでも特に豆腐は、食物繊維以外大豆の栄養価と効力を受け継いでいるだけでなく、それが消化吸収されやすい形になっていることから、より効力アップした理想的な食品です。

豆腐の主成分は植物性たんぱく質です。植物性のたんぱく質は、肉や魚といった動物性たんぱく質と比較して消化吸収が悪いのですが、豆腐の場合は消化吸収が非常によく、95%という高さで無駄なく吸収されます。

また、豆腐はどのような食品とも相性がよく、肉や卵、乳製品、魚介類などともよく合います。他の食品と組み合わせることで、大豆のたんぱく質に不足しているアミノ酸がプラスされ、より質の良いたんぱく質を摂取することができます。暑くなるこれからは「冷や奴」にしてもいいですね。

「豆腐」でない豆腐

大豆を原料としているものが豆腐とされていますが、大豆を使っていなくても、豆腐に似ているため豆腐という名を付けている食品があります。

例えば...
たまご豆腐、
ごま豆腐、
くるみ豆腐、
杏仁豆腐

