

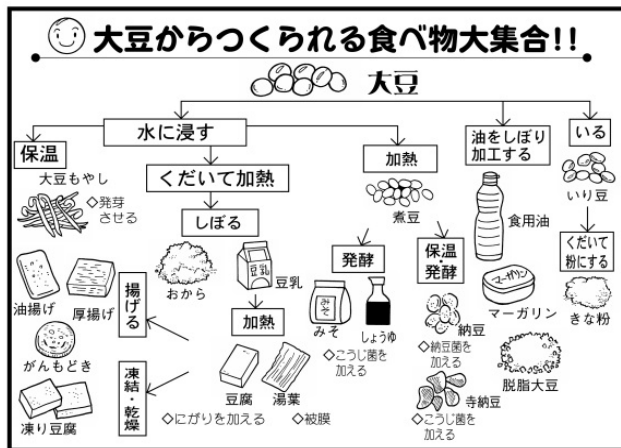
スクールランチだより No.49

市川市教育委員会 保健体育課

大豆は豆類の中でもたんぱく質を多く含み「畑の肉」ともいわれます。豆腐・納豆・みそ・しょうゆなどの加工品の原料として、日本の食生活に欠かせない食品です。

一般によく見かけるのは、うすだいたい色の「黄大豆」、そのほかに緑色をした

「青大豆」、黒色の「黒大豆」などがあります。「黄大豆」は、いり大豆のほか、ゆでたものを煮豆やサラダ、スープなどの料理に幅広く使用されます。また、豆腐などの加工品の原料にもなります。



富貴島小学校

ランチタイム



エネルギー
619kcal
たんぱく質
23.2g
脂質
22.0g
食塩相当量
1.9g

もち麦ごはん 豆腐ツナグラタン おかかあえ さつま汁 デコボン 牛乳

《栄養士さんからの一口メモ!》より

「もち麦」とはお米にも「もち米」があるように麦にも「ねばりけ」が強いものがあるのです。

このねばりけとプチプチとした食感がおいしい「もち麦」は、食物繊維がたっぷりです、おなかをきれいにしてくれます。

おかかあえのきゃべつは、一年中出回る野菜ですが、今のきゃべつは「春きゃべつ」といって、やわらかく、甘みがあってサラダなどにするにはぴったりのきゃべつです。



おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。



【豆腐のツナグラタン】

《レシピ ※材料はおよそ給食の4人分です》

(材料)

- ・豆腐 (40g) 4つ
- ・ツナフレーク 40g
- ・たまねぎ (スライス) 大1/3個
- ・マヨネーズ 30g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・耐熱容器 4個

- ① 豆腐は蒸す。
- ② ツナは汁をきって、たまねぎとマヨネーズしょうゆを混ぜる。
- ③ 耐熱容器に豆腐、②、チーズをのせオーブンでこんがり焼く。

※ 調味料はお好みで調節してください。