

2月 4日 (水) 今日の盛り付け

大皿：厚揚げの肉みそかけ
(1人1個)

春雨と小松菜の炒めもの

大碗：ごはん

小碗：いりどり汁

トレイ：牛乳



【ひとつメモ】 今日の給食は和食です。



厚揚げ

厚揚げに含まれる栄養は木綿豆腐100gあたりのエネルギーは73kcalですが、油で揚げている厚揚げは143kcalと2倍近くカロリーが高くなります。しかし、糖質は0.2gと低く、植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また、木綿豆腐と比べるとカルシウムは2倍以上、鉄も木綿豆腐より多く含まれています。

豆乳ににがりを加えてそのまま固めたものが「絹ごし豆腐」で、「絹ごし豆腐」に重しを乗せ、水分を抜いて凝縮させたものが「木綿豆腐」、さらに水気を切つて揚げたものが「生揚げ豆腐」となります。水気を切った分だけ、栄養素が凝縮され、**生揚げ豆腐→木綿豆腐→絹ごし豆腐**の順に栄養価が高く、生揚げ豆腐は木綿豆腐と比べて、脂質は約2.7倍、タンパク質は約1.6倍、カルシウムは2倍以上、鉄は約4倍も含まれており、アスリートにとって摂りたい栄養素が豊富に含まれています。ボリュームがあり、食べ応えがあるので満腹感を得られます。調理しても崩れにくい特徴があるので、お弁当にも使いやすい食材です。調理する際は、酸化されやすい油の除去と余分なカロリーを摂らないために、熱湯をかける、または茹でるなどして油抜きをして使用します。今日の給食も残さず食べましょう♪♪