

# きょうのこんだて

5がつ16にち

ごはん

とうふのみそしる

ぶたのしょうがいため

のりあえ



## きょうのポイント

とうふ

たんぱく質は牛乳の2倍、脂質は同程度含まれています。

大豆の水溶性たんぱく質のみを固めてできるのが豆腐のため、とても消化がよくてお腹にやさしい食品です。今日の給食では「みそ汁」に入っていますが、他に「麻婆豆腐」や「冷ややっこ」「卵とじ」や「豆腐グラタン」などいろいろな調理方法があります。

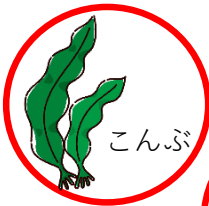
大豆からできる代表食材ですね。



# 5がつ16にち きょうのたべもの



とうふ



こんぶ



わかめ



みそ



あぶらあげ



さとう



ぶたにく



のり



ごはん



もやし



きゅうり



あぶら



ピーマン



しょうが



たまねぎ



にんじん



あおねぎ

