

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}麦入り^{むぎい}ご飯^{はん}・

^{ぶたにく}豚肉と^{あつあ}厚揚げの^{みそいた}味噌炒め・^{やさい}野菜のごま

^{ずあ}酢和え・^{じる}えのきのすまし汁」です。

^{あつあ}厚揚げは^{とうふ}豆腐を^{あぶら}油で^あ揚げたもので、

^{なかみ}中身がそのまま^{とうふ}豆腐になっていること

から「^{なまあ}生揚げ」、^{あつ}厚みがあることから

「^{あつあ}厚揚げ」とも呼ばれています。^{あつあ}厚揚げ

は^{ししつ}脂質やたんぱく質・^{しつ}カルシウム・^{てつ}鉄な

どのミネラルを^{ほうふ}豊富に^{ふく}含んでいます。