

# 給食紹介

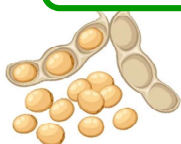
令和 6年 2月 15日(木)

## ごはん ジョア(ストロベリー) 麻婆豆腐 春雨サラダ

『麻婆豆腐』は、ごはんがすすむ料理です。我が家でもご飯をもりもり食べることができるので『麻婆豆腐』は“勝負めし”のひとつです。脳へのエネルギー補給をたっぷりして、頑張ってくださいね。



今日も『リクエストメニュー&応援メニュー』です。



## マーボー豆腐

今月の献立は節分にちなんで、大豆製品（すがたをかえる大豆）を多く使用しています。今日の給食は、大豆からつくられた“豆腐”と“みそ”“大豆”を使って『マーボー豆腐』をつくりました。大豆には体を作るたんぱく質や、体を健康に保つ上で大切な成分が多く含まれています。大豆からつくられる食品は、油揚げ、厚揚げ、納豆、豆乳、ゆば、みそ、しょうゆなどたくさんあります。このほか、ほぼ肉のような食感の“大豆ミート”なども開発されています。普段から大豆製品もしっかり食べましょうね。