

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和7年

2月18日(火)

きょうのもりつけ

もやしサラダ

たまごチャーハン

じゃーじゃんどうふ
家常豆腐



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう なまあ はなし なまあ とうふ かこうひん
今日は“生揚げ”のお話です。生揚げは、豆腐の加工品
とうふはんぶん き みすけ き あぶら あ
で、豆腐を半分くらいに切り、水気を切って油で揚げたも
のです。なか なま なまあ よ ちいき おお
のです。中が生なので、“生揚げ”と呼んでいる地域が多い
ようですが、“厚揚げ”とも呼ばれています。これは、油揚
うすあ よ たい よ な なまあ
げが薄揚げと呼ばれることに対して呼ばれる名です。生揚
えいよう とうふ えいよう あぶら くわ
げの栄養は豆腐の栄養に油を加えたようなものですから、
たんぱく質やカルシウムを豊富にふくみ、豆腐に比べると
ししつ おお きょう なまあ つか じゃーじゃん
脂質が多くなっています。今日は生揚げを使った“常家
どうふ
豆腐”にしました。ボリュームのあるおかずです。しっか
り食べましょう。

きょう し ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。