

中学校

ランチタイム 10月

室蘭市学校給食センター

10月2日は豆腐の日
《マーボー豆腐》

どこがちがうの？

木綿豆腐 VS 絹ごし豆腐



豆腐は豆乳に、にがり(凝固剤)を入れ、かためて作ります。

木綿豆腐は豆乳をかためた後に一度くずし、上澄み液を取り除いてから箱に布を敷いて流しこみます。そのため、しっかりとした豆腐になります。絹ごし豆腐より、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富です。

一方、絹ごし豆腐は直接箱型に豆乳と凝固剤を入れて、そのままかためるので、表面はなめらかになります。

給食では、献立に合わせて使い分けています。

おいしいね♪

室蘭産のうずら卵！

- 6日(火) うずら卵の味噌汁
- 14日(水) ベーコンとうずら卵のスープ
- 15日(木) 白だしおでん
- 16日(金) ホタテとうずら卵のカレー
- 29日(木) 室蘭カレーラーメン

うずら卵は、キジ科のうずらが産む卵です。鶏卵と比べると味は濃厚で、鉄分やビタミンA・B1・B2が多く、いろいろな料理に使われます。

よくかんで食べて
くださいね。



今月の旬の食べ物

いわし 1日(木) いわしの梅煮

いわしは世界で一番多く取れる青魚です。骨の栄養となるカルシウムやビタミンD、皮膚・髪・爪を健康に保つビタミンB2などが含まれます。

その他にも、血液をサラサラにして動脈硬化など生活習慣病を防いでくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やIPA(イコサペンタエン酸)が含まれていて栄養たっぷりです。また、DHAは、脳の発達や働きを活性化するとされています。



さつまいも 27日(火) さつまいものクリーム煮

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

また、さつまいものビタミンCは、でんぷんといっしょにふくまれているので、加熱してもこわれにくいのが特徴です。上手にとりましょう。

きのこ 5日(月) じゃがベーコン(しめじ)
7日(水) きのこのクリームスープ(しめじ)

- 26日(月) なめこ汁(なめこ)
- 28日(水) 韓国風白玉汁(えのきたけ)
- 30日(金) 親子煮(しいたけ)

きのこは、がん予防に効果があると言われています。食物せんいも豊富でお肌の調子を整えてくれたり、便秘を予防してくれます。また、きのこに多く含まれるβ-グルカン(β-D-glucan)は免疫力を高める抗がん作用があるとされています。