

食育の日こんだて  
ほねぶと献立・精華町でとれたにんじん

12月18日（木）

- ごはん
- にんじんふりかけ
- 厚揚げのみそ炒め
- 土佐和え
- 牛乳



食育の日の献立です。今日はカルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。厚揚げは豆腐を水切りしてから、高温の油で揚げたものです。油揚げがうす揚げと呼ばれるので、厚揚げといわれます。表面は油で揚げられていますが、中は豆腐です。煮ものやおでんなどに使われます。給食でも、煮物や炒め物、みそ汁にも使っています。今日は、ぶた肉と厚揚げをみそ味で炒めて、トウバンジャンでピリッとからみも加えました。精華町でとれたにんじんをにんじんふりかけに使っています。