

# 2月1日(火)

ご飯

豆腐の中華煮

もやしのパリパリサラダ

牛乳

にんにく	:	青森
生姜	:	高知
エリンギ	:	新潟
にんじん	:	埼玉
長ねぎ	:	千葉
チゲ	:	静岡
サイ	:	岡
もやし	:	栃木
きゅうり	:	千葉
小松菜	:	東京
豚肉	:	群馬

**豆腐** 豆腐は、大豆から加工したものです。大豆を水につけて柔らかくし、細かくつぶしてドロドロにした物に水を入れて煮ます。これを布でこして、“豆乳”と“おから”に分けます。豆乳に“にがり”というものを入れて固めたのが「豆腐」です。豆腐は、たんぱく質や、カルシウムが豊富で、皆さんの体をつくれます。