

1月15日(月)

ご飯

豆腐の中華煮

もやしのパリパリサラダ

牛乳

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。

にんにく	:	青森
生姜	:	高知
エリンギ	:	新潟
にんじん	:	千葉
長ねぎ	:	茨城
リンゴ	:	茨城
もやし	:	栃木
きゅうり	:	千葉
こまつな	:	東京
豚肉	:	群馬