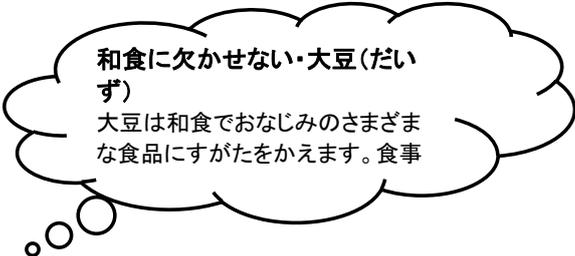


日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま</small> ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 <small>きのなかま</small> ねつちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどりのなかま</small> からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー kcal
19 水	ごはん			米			773
	魚の天ぷら	○	白身魚 (メルルーサ)	てんぷら粉, あぶら		しお	
	じゃがいものそばろ煮		ひき肉	じゃがいも, こんにやく, さとう, かたくり粉	人参, たまねぎ, たけのこ, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ごぼうのおから煮		おから, 油あげ	こんにやく, さとう	ごぼう, たまねぎ, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
20 木	ごはん			米			836
	鶏のマヨチーズ焼き	○	とり肉, 卵, チーズ	マヨネーズ	たまねぎ		
	トマトスープ		ベーコン, だいず	マカロニ	たまねぎ, にんじん, れんこん, キャベツ, しめじ, トマトビュウレ	コンソメ	
	さつま芋のマゼドリアンサラダ		ハム	さつまいも, コールスロードレッシング	きゅうり, コーン		
	有明海苔		のり				
21 金	ごはん			米			788
	メンチカツ	○	メンチカツ (キャベツ)	あぶら			
	うす揚げチャブチェ		油あげ	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	きくらげ, たまねぎ, 人参, こまつな, もやし	ガラスープ, しょうゆ	
	チョレギサラダ		干しのり	さとう, ごま油	キャベツ, れんこん, しめじ, 人参	ガラスープ, す	
25 火	ごはん			米			760
	鶏の野菜あんかけ	○	とり肉	さとう, かたくり粉	たけのこ, 人参, たまねぎ, きくらげ	しお, しょうゆ, だし	
	厚揚げと根菜煮		厚あげ	さともい, さとう	だいこん, 人参, れんこん, ごぼう	だし, しょうゆ	
	ナムル		ぐきわかめ	ごま油, ごま	もやし, 人参, ぜんまい, こまつな	ガラスープ	
26 水	ひじきご飯		油あげ, ひじき	米, さとう	人参	だし, しょうゆ	804
	しゅまい	○	しゅうまい				
	くずし豆腐の卵スープ		豆腐, 卵	かたくり粉, ごま油	たまねぎ, 人参, はくさい	ガラスープ, しょうゆ	
	いもの天ぷら			さつま芋, てんぷら粉, あぶら			
27 木	ごはん			米			852
	ぶりカツ	○	ぶり	てんぷら粉, パン粉, あぶら		塩こうじ	
	肉団子白菜スープ		肉団子	あぶら, はるさめ, ごま油	はくさい, 人参, えのきたけ	ガラスープ, しょうゆ	
	里芋の青のり和え		あおのり	さともい, こんにやく, さとう	いんげん	しょうゆ	
りんご				りんご			
28 金	ごはん			米			820
	鶏のフレーク焼き	○	とりにく	マヨネーズ, コーンフレーク		しお	
	さつま芋クリームスープ		だいず, 牛乳	さつま芋	たまねぎ, 人参, コーン, ブロッコリー, キャベツ	シチュールウ, コンソメ	
	高野豆腐のごまサラダ		こうや豆腐, ささ身	ごまドレッシング	いんげん, 人参		

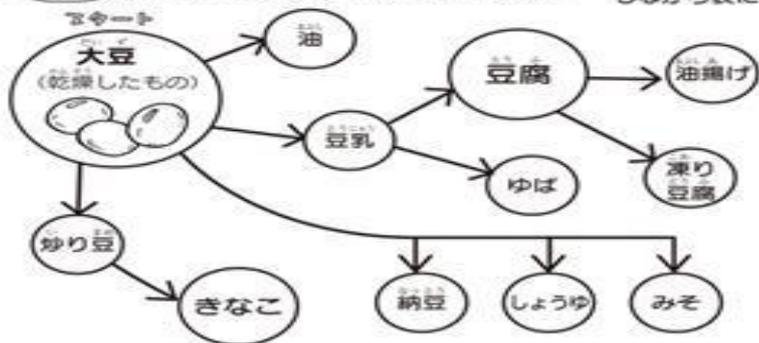
- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています
- ★米は、佐賀県令和6年産「夢しずく」新米です



大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。