



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年4月10日(月)

今月はほうれん草と鶏肉のいろいろなメニューを紹介します。

献立

チキンライス・しじみ汁・たまご炒め・牛乳



昨年から卵アレルギーの対応食を作っています。豆腐、かぼちゃの缶詰で作る炒り卵もどき・けっこう似てますね。



卵いため(1人分)

- ・ほうれん草 60g
(今回は五城目産)
- ・卵 40g
- ・砂糖、塩
- ・ごま油 2g
- ・塩こしょう
- ・お好みで醤油少々

○作り方

- ①ほうれん草は茎の所を良く洗い、5cm位に切ります。
- ②卵に砂糖と塩少々入れ、ふっくらした炒り卵を作ります。
- ③フライパンにごま油が入れ、ほうれん草を入れ、塩こしょう、盛りつける直前に②を入れ調味料で味を整えます。。

熱量 866kcal たんぱく質 36.2g 脂質 30.9mg カルシウム 474mg 価格 339.73円

栄養士コメント

「しじみ汁」
滋味深い日本のだし

地場率(カロリーベース) 71%

今日の献立は、教材と鶏肉とほうれん草を使った料理と、年に一度今の時期にしかでないしじみのみそ汁です。シジミは有史以前から、日本人に最も愛されてきた貝類の代表格の一つです。シジミの味噌汁は季節を問わず食卓に欠かせぬ存在ですが、旬とされるのは夏と冬の二度あります。土用シジミと寒シジミです。人気の高いシジミですが、江戸時代の川柳に「たくさんに 箸が骨折る しじみ汁」とあるように、シジミ汁は好きんだけど身が小さすぎて食べるのが面倒という人、あなたは「シジミパワー」の半分しか吸収していません！それはもったいない！古くからシジミの薬効は広く知られていました。これは良質タンパク質の条件である必須アミノ酸の含有量とバランスが最高で、消化吸収がよく肝臓に負担がかからないばかりか、その働きを助けてくれること、タウリンが肝臓の解毒作用を活発化すること、ビタミンB12が肝機能を高めることなどがその理由です。シジミに含まれるB12や鉄はレバーに匹敵しカルシウムもとても豊富な優秀食品です。

お隣、青森県の十三湖産のシジミでした。

1年生は今日から中学校の給食がスタートしました。中学ギャップもなんのその、ほぼ完食しました。

