



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年4月9日(月)

4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・牛乳・しじみ汁・たまご炒め

ミネラル豊富なほうれん草。五城目産です！

卵いため(1人分)

〈材料〉

- ・ほうれん草 60g
- ・卵 40g
- ・砂糖、塩 適量
- ・ごま油 2g
- ・塩こしょう 少々
- ・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卵に砂糖と塩を少々入れ、ふつくらした炒り卵を作ります。
- ③フライパンにごま油を入れてほうれん草を炒め、軽く塩こしょうをします。盛りつける直前に②を加え、調味料で味を整えます。



熱量 844kcal たんぱく質 346.2g 脂質 29.3mg カルシウム 442mg 食物繊維 5.6g

栄養士コメント

「しじみ汁」 滋味深い日本のだし

地場物使用率(カロリーベース) **64%**

今日の献立は、教材の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シジミのみそ汁です。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ひとつです。シジミはみそ汁の具として季節を問わず食卓に欠かせない存在ですが、旬は夏と冬の二度あります。「土用シジミ」と「寒シジミ」です。今日はお隣、青森県の十三湖産のシジミを使用しました。

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、シジミ汁は好きな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。

1年生は今日から中学校の給食がスタートしました。シジミもしっかり食べて、ほぼ完食しました。