



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成30年4月12日(木)

今月は消化のいい献立を考えて紹介しています。

献立

わかめご飯・牛乳・鶏の唐揚げ・切干大根のうま煮・みそ汁

五城目産の大根で作った切干大根。臭みが少なく、とても味がいいです。栄養もたっぷり、保存もできる優れものです。ごはんに合う定番のおかずです。

鶏肉の唐揚げ(一人分)

- ・鶏のモモ肉 50g×2j個
- ・生姜 2g
- ・醤油 6g
- ・砂糖 1g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 7g
- ・小麦粉 3g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏のモモ肉を生姜、醤油、砂糖、酒で30分位漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷん、小麦粉を混ぜた衣を①の肉にまぶし、②の油でからりと揚げる。



今日のほうれん草

熱量 866kcal たんぱく質 40.0g 脂質 28.6mg カルシウム 385mg 食物繊維 4.5g

栄養士コメント

どんどん食べよう
天日で栄養増強「乾物」

地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

「乾物(かんぶつ)」は、保存性や食味の向上を目的として水分を抜き乾燥させた食品の総称です。干しいたけ、切干大根、高野豆腐、干し柿などがあります。古来より日本に伝わる乾物は、保存性もさることながら、栄養面でもバッチリの優れた食品です。天日で乾かすことで、殺菌・消毒効果が高まるばかりでなく、香りや旨みも増します。それだけではありません。ビタミンや、カルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が濃縮され、栄養価も高くなることが知られています。例えば、生の大根は1本500～600グラムありますが、それを天日で干すとわずか50グラムに...!! それだけ栄養がギュッと凝縮されている、ということになります。うま味成分のグルタミン酸やブドウ糖ばかりでなく、カルシウムやビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維も豊富。新鮮な野菜が出回らず、とかく栄養不良に陥りがちな寒い時期には、実にありがたい食べ物です。かつて切干大根は、日本の冬の食卓になくてはならない食品でした。便秘や体調不良に悩む人は積極的に食べるようにしたい食品です。ぜひ台所に常備しておきましょう。ちなみに、しばらく置いておくと黄色く変色しやすいですが、水洗いすればもとの真っ白な色に戻るのでご安心を。