



ごはんを
ぴよずに
めしあがれ

『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13日(金)

今日は1回目のPTA、来週は春期大会。毎週忙しいですね。

献立

ご飯・牛乳・青椒肉絲・こんぶ豆・みそ汁



豚肉に酒、醤油、しょうがで下味、片栗粉をまぶしてオーブンで焼きます。その後で野菜と一緒に炒めると、照りがでて美味しそうな仕上がりに！



青椒肉絲(一人分)

- ・豚モモ肉 60g
- ・酒 1g (下味)
- ・醤油 2g(下味)
- ・生姜 少々(下味)
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g
- ・赤ピーマン 8g
- ・たまねぎ 30g
- ・茹でたけのこ 30g
- ・生姜、にんにく 少々
- ・ごま油 適量
- ・醤油 4g
- ・砂糖 3g
- ・ウスターソース 2g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2g
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉
肉は下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。野菜は玉ねぎ以外は下茹でする。肉、野菜を炒め、最後に玉ねぎを入れて炒め、味付けをする。

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

熱量 836kcal たんぱく質 33.9g 脂質 23.1mg カルシウム 358mg 食物繊維 6.3g

栄養士コメント

ピーマンの栄養

つややかに輝く緑色のピーマンは栄養が豊富で、カロテンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。ピーマンに多く含まれるカロテンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化やガンを防ぐ効果があり、免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもあると言われています。ビタミンCは、中ぐらいの大きさのピーマン4個で1日の所要量を摂ることができ、ガン予防、鉄の吸収促進、白内障予防などに有効です。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ピーマンは組織がしっかりしてるので加熱しても壊れにくく、調理、保存による損失が少ないです。さらに、ピーマンの緑色の色素であるクロロフィル、赤ピーマンの赤色の色素であるカプサンチンは、どちらも抗酸化作用があります。また、抗酸化ビタミン(ビタミンC・E・カロテンなど)の働きを補い、がんを防ぐ効果が期待できます。

子どもの嫌いな野菜のトップ3に入るピーマンは、苦手な生徒も多いはず…。でも、本校の青椒肉絲(チンジャオロース)は、残量がありません。これでもか、というくらい入っているのですが、人気メニューになっています。