



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 一 中
今日の給食

平成30年4月20日(金)

今週末はいよいよ春季大会です。

献立

ごはん・牛乳・麻婆豆腐・餃子・野菜のナムル

大潟村で作られている米粉餃子。
蒸すと皮がモチモチしておいしいです。

麻婆豆腐(1人分)
 <材料>
 ・水切り絹ごし豆腐 100g
 ・豚挽き肉 40g
 ・長ネギ 20g
 ・しょうが 2g ・にんにく 1g
 ・豆板醤 1g ・甜麺醤 4g
 ・しょうゆ 3g ・みりん 2g
 ・酒 1g ・でんぷん 2g
 ・ニラ 20g ・油 適量
 <作り方>
 ①中華鍋に油を敷いて、長ネギの半分、しょうが、にんにくを炒め香りを出し、挽き肉を入れて更に炒める。
 ②①に調味料と水を加え、煮込む。
 ③豆腐と残ったネギとニラを入れて一煮立ちさせる。水溶きでんぷんでとろみをつけ、味を調える。



熱量 880kcal たんぱく質 35.8g 脂質 32.4mg カルシウム 478mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

消化のよい食べ物
豆腐はぴったりの食材

消化の良い食べ物や料理の基本的な要素としては、次のようなポイントが挙げられます。
 ・軟らかい食品 ・食物繊維が少ない食品 ・加熱調理された料理
 食べてから消化に時間がかからず、胃腸の働きに負担をかけないことが前提となるのですが、消化の良い食べ物を推奨される状況というのは、胃痛や胃もたれ、腸の炎症など、消化器系統に問題が生じている時や、風邪や体調不良などで胃腸の調子が悪い時などが考えられますので、消化が良いだけでなく栄養補給も一定程度必要であると考えられます。

明日から大会！栄養成分もしっかり摂取する
 試合当日には、栄養面のことも考慮すると、【お粥】や【うどん】といった主に炭水化物がメインとなる料理だけでなく、消化吸収が良好でありつつタンパク質やその他の栄養成分を摂取できる【豆腐】などの大豆製品や、【卵】などといった食材も取り入れた料理を食べるように心掛けるといいでしょう。