



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29年12月1日(金)

12月です。献立作成の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

ひじきご飯・おでん煮込み・マカロニサラダ・牛乳

おでん風煮

材料(1人前)

- ・さつま揚げ 1枚
- ・やきちくわ 1/2本
- ・ゆで卵 1個
- ・角こん 1/3個
- ・だいこん 100g
- ・手羽元 1本
- ・利尻昆布 5g
- ・酒 5g
- ・しょうゆ 5g
- ・塩 適宜

- (1) こんにゃくと大根は下ゆでしておく。
- (2) 鍋に手羽元を入れゆっくりダシをとっておく。肉を上げ、調味料で味をつける。
- (3) 大根、ゆで卵、こんにゃく、だし昆布と煮えにくい物を入れゆっくり煮込む、火が通ったら練り物を入れ煮込む。最後に味を整える。

寒さに勝つ!! ポイントは野菜の摂取と体を冷やさないことです。カロリーをしっかりとって、風邪を寄せ付けない、あったかおでん煮をたっぷり食べる。



熱量 874kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.3mg カルシウム 439mg 価格 324.49円

栄養士コメント

五城目産の 「大根」をたっぷり食べる

大根の旬は11~2月。最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類。一年を通じて手に入れることができるが、寒い時期のほうが、甘みがありみずみずしい。春夏に出回るものの方が辛味が強い傾向。葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなる。

原産地はいろいろな説があって、確定的ではないですが、地中海沿岸という説が多いようです。日本では、なくてはならない野菜ですね。春の七草のひとつ「すずしろ」も大根のこと。

ビタミンCが豊富な大根ですが、有名なのは消化酵素ジアスターゼでしょう。ジアスターゼは熱に弱く、加熱してしまうと作用が失われてしまいます。効果的に食べるには大根おろしが一番です。

大根おろしは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。また、辛み成分の殺菌作用とビタミンCで、風邪に効くといわれています。大根のおろし汁に蜂蜜などを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。

地場率(カロリーベース) 62%

【マカロニサラダ】

マヨネーズと粒からし、はちみつで味付けします。



【ひじきご飯】

にんじん、しいたけ鶏挽き肉、油揚げ剥き枝豆、ひじきが入っています。



]

|

|