



ごはんを
びゅうずに
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13日(水)

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

担々麺・野菜の生姜和え・かぼ缶パンケーキ・牛乳

寒さに勝つ！！今日のポイントはたくさんの香辛料とでんぷんの入った担々麺のスープ。と生姜のきいた野菜の和え物、毎週かぼ缶を使った料理で、今週はジャムを塗ったパンケーキ。

野菜の生姜和え

材料(1人前)

- ・青梗菜 40g
- ・春菊 30g
- ・かまぼこ 10g
- ・しょうが 3g
- ・酒 0.4g
- ・塩 0.2g
- ・しょうゆ 4g

- (1)生姜は洗って皮を剥き、擦っておきます。
- (2)湯を沸かし塩ひとつまみいれ、野菜を色よく茹でて、ざく切りにしておきます。
- (3)かまぼこは拍子木ぎりにしておきます。
- (4)(3)と(2)を合わせ、調味料と(1)も入れて、和えます。

※何の野菜でもいいです。新生姜が出ている内にお試しください。



熱量 879kcal たんぱく質 38.6g 脂質 31.3mg カルシウム 520mg 価格 345.66円

栄養士コメント

五城目産の

「かぼちゃ」をたっぷり食べる

缶詰を作ってまで食べさせたいかぼちゃ！かぼちゃは野菜の王様です。かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β（ベータ）-カロチンが豊富に含まれることは有名である。ビタミンEは「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きがある。このほか、のぼせ、肩こり、腰痛などの更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もある。β-カロチンは、ビタミンEと協調し、細胞の老化、がん化を防ぐ働きがある。また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、風邪の予防、つまり免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがある。さらにかぼちゃには、便秘を改善し大腸がん・糖尿病の予防効果がある食物繊維、体内に蓄積されたナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧を防ぐ働きがあるカリウム、またビタミンB群・Cもバランス良く含んでいる。

今日食べたパンケーキは45gのかぼ缶が入っているのです。

地場率(カロリーベース) 83%

でんぷんは暖かさを閉じ込めます。片栗粉や葛などを使ったとろみのある料理は、体を温めてくれることで有名ですね。寒さが身に染みる冬に、ぜひ食べたい料理です。今回は、そんなあんかけレンシをラーメンの汁にしてみました。五城目産の野菜をじっくり煮込んだ出汁を閉じ込めました。



