



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7月4日(火)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

夏のかき揚げ丼・みそ汁・きゅうりとナスの辛子漬け・牛乳

夏のかき揚げ

材料(1人分)

- ・イカ短冊・・・20g
- ・たまねぎ・・・30g
- ・にんじん・・・5g
- ・皮むき枝豆・・・20g
- ・ズッキーニ・・・10g
- ・天ぷら粉・・・40g
- ・卵・・・10g
- ・揚げ油・・・1g
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1 ・砂糖・・・小さじ1, 5
- ・水・・・大さじ3

※調味料は丼たれの分量です。合わせて一煮立ちさせます。

- 1 野菜は千切りにしておきます。
- 2 イカはと1の材料、干しエビ、枝豆をよく混ぜ、粉を軽くふるっておきます。
- 3 分量の水に卵を割り入れよく混ぜます。天ぷら粉を入れさっくりと混ぜ、2も入れ混ぜ合わせます。
- 4 多めの揚げ油を180度にして、しゃもじに3をとり、平らにならして油にするりと入れ、からりと揚げます。

なす、きゅうり、をぴりりと辛い辛子醤油に漬けた夏の食べ物。生徒は苦手・・・24年残量20%でしたが25年は6%、26年3%、27年2%、28年2.5%、29年1%です。



熱量 842kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.0mg カルシウム 717mg 価格 265.05円

栄養士コメント

●●なす・きゅうり 夏～秋が旬の野菜

地場率(カロリーベース) **72%**

なすの95%は水分で、主成分は糖質です。栄養的には際だったものはありませんが、昔から、のぼせや高血圧の人が食べるとよいとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。

皮の特徴的な紫色はナスニンという色素ですが、なすの皮には抗がん作用や老化防止効果で知られるポリフェノールも多く含まれています。スポンジ状の果肉は油と相性がよく、揚げ物にすると、植物油に含まれるリノール酸やビタミンEの摂取に役立ちます。

きゅうりは夏が旬です。

ほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありませんが、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のあるイソクエルシトリンという成分を含んでいて、むくみをとるのに効果があります。

きゅうりにはビタミンCを壊す酵素が含まれているので、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時は、レモン汁やお酢を加えることで、ビタミンCの損失を抑えることができます。

また、ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1を吸収して含有量が増え、疲労回復などに効果があります。

