



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7月6日(木)

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

### 夏野菜カレー・ドレッシングサラダ・オレンジ・牛乳

#### 夏野菜カレー

##### 材料(1人分)

- ・ベーコン…40g (a)で下味を付けます
- ・にんにく…1g
- ・生姜…1g
- ・たまねぎ…70g
- ・にんじん…20g
- ・ズッキーニ…20g
- ・かぼちゃ…50g
- ・なす…20g
- ・揚げ油 適宜
- ・赤ワイン…3g
- ・カレールー 25g
- ・中濃ソース ・ケチャップ

- 1 かぼちゃ、なす、ズッキーニは高温の油で揚げます。
- 2 ベーコン、玉葱、人参を生姜やにんにくで良く炒め、軽く塩こしょうをして赤ワインを入れます。
- 3 2に水をひたひたいれ煮込み、煮立ったら火を下としカレールーをいれ、ソース等で味を整えます。
- 4 最後に揚げたナスとかぼちゃとズッキーニを加えます。

※揚げた野菜は最後に、あまり煮込むと色が悪くなるので、トッピングの感じですよ。

暑い日はカレー、梅雨とは思えないさわやかな快晴です。かぼちゃ、ズッキーニ、なす、たまねぎ、トマト、きゅうり、夏の野菜たっぷりです。



熱量 839kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.7mg カルシウム 325mg 価格 320.41円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 79%

#### 夏野菜 カボチャ

缶詰にしてまで食べてほしい「かぼちゃ」かぼちゃは、カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。かぼちゃに多く含まれるビタミンには、ビタミンC、E、βカロテン(ビタミンA)などがあります。ビタミンC、Eは、体に害のある活性酸素を抑える働きがあり、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防する栄養成分です。(ビタミンEは、別名「若返りのビタミン」とも呼ばれています。)βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を保護したり、目の機能を正常に保ち、疲れ眼や夜盲症を、改善する効果があります。

また、かぼちゃには食物繊維も多く、便通を良くしたり血圧の急激な上昇を、防ぐ働きがある栄養成分です。栄養価で言えば最強ビタミン、A、C、Eが理想的な形で入っているので、野菜の王様です。何らかの形で1日1かけ(45g)位食べるとすばらしいサプリメントになります。昨日はかぼちゃ缶をトッピングしたシンプルなおやつ「蒸しパン」、東北のおやつです。今日はカレーにジャガ芋の代わりにたっぷり使用しました。



