



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 ー 中 今日の給食

平成29年6月1日(木)

今日はカルシウムを多く取り入れます。

献立

ご飯・味噌汁・いりどり・鰯煮・牛乳

年に1回しかないかも？のサツマイモの味噌汁。甘くておいしんですが嫌いな生徒もいるようです。

いりどり 材料(1人分)

- ・鶏モモ肉...50g
- ・茹でたけのこ...70g
- ・にんじん...20g
- ・ごぼう...20g
- ・うずらの卵...20g
- ・ごま油...5g
- ・しょうゆ...8g
- ・酒...2g
- ・砂糖 少々
- ・むき枝豆 5g

※材料を炒る。
油で炒りつけてから煮
込む煮物です。型くず
れしないとカコクが出る
効果もあります。

1. 鶏肉はぶつ切り、他の野菜は大きめの小口に切っておく。
2. 鍋に油を入れ、ごぼう、鶏肉、を十分炒めよせておく。
3. 3の鍋に堅い野菜の順に炒めていく。
4. 中火でゆっくり煮含める。
5. 最後に茹でた枝豆を入れて完成。



熱量 844kcal たんぱく質 36.2g 脂質 18.8mg カルシウム 624mg 価格 417.99円

「鰯煮」骨まで食べてカルシウムばっちり。

イワシはビタミンDが豊富な魚類で、あんこうの肝やカワハギには劣りますが、加工品を除き鮮魚の中ではトップクラスの含有量を誇ります。また、カワハギやあんこうの肝に比べ、比較的食べる機会が多い魚というのも大きなメリットです。ビタミンDには**血糖値**を下げるインスリンの分泌を促す作用があるため、糖尿病の予防に効果があります。また、ビタミンDは、**カルシウム**やリンの吸収を促進して、骨を強化する効果があります。

カルシウムは歯や骨を形成する成分で、骨を丈夫にするので**骨粗鬆症**予防の効果があります。

カルシウムが不足しがちなお子様や女性には、積極的に摂っていただきたい栄養素です。

イワシのカルシウムは、生だと100g中85mgほどですが、ウルメイワシの丸干しになると100g中570mgとダントツに多くなります。

地場率(カロリーベース) 60%



いままでの味噌汁で最高の残量です。全体で11人分約5%の残でした。食べ慣れないものが苦手です。



