



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6月7日(水)

今週は「夏季ペロリンピック」開催です。3日目の全校完ペロ目指しましたが

献立

ご飯・みそ汁・鱈マヨ焼き・おひたし・牛乳



3年の残量なのですが、AかBか分かりません。ほうれん草はノーカウントで計算することとなりましたが、完ペロは残念でした。いつも残さないと思っている盲点をつかれました。チェック悪くごめんなさいね！！



### 鱈のマヨ焼き(一人分)

- ・鱈の切り身 50g ・塩、こしょう 少々
- ・白ワイン 2g(鱈にかけておきます)
- ・たまねぎ 12g(スライス)
- ・しめじ 10g(洗ってばらばらにしておく)
- ・マヨネーズ 20g
- ・しょうゆ 1g ・みそ 0.5g
- ・マーガリン 舟形にぬっておく
- ・溶けるチーズ 15g ・パセリ 少々

#### 〇作り方

- ①調味料を混ぜてソースを作っておく。
- ②アルミのケースにマーガリンを塗り、しめじ、鱈、玉ネギ、ソース、チーズの順に入れる。
- ③オーブン等で焼いて、最後にパセリをふる。

熱量 826kcal たんぱく質 37.0g 脂質 30.6mg カルシウム 514mg 価格 269.93円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 73%

### 今月の栄養『カルシウム』

#### 一果物の中で多いのはキウイフルーツ

今旬なのは黄色いキウイフルーツ、糖度が20度前後と著しく高く、ビタミンは他のキウイの2倍にもなるそうです。果肉の色は、緑ではなく、黄色です。糖度が高く、貯蔵に向かないため5月から8月まで期間しか出荷されていません。

私たちがよく見かけるのは、**グリーン**のキウイです。ビタミンCが豊富でさわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツ。果肉が緑色のグリーンキウイと、果肉が黄色のゴールデンキウイが大半を占めますが、果肉に赤みがさすものや、小さなベビーキウイなどもあります。国内では一年中出回っていて、グリーンキウイは4月～12月頃には外国産、12月～4月頃は国内産のキウイフルーツが店頭によく並びます。外国産キウイフルーツの多くはニュージーランドで作られたものです。

キウイの持っているクエン酸がさらに、カルシウムの吸収を手助けしてくれます！



