



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9日(金)

今月の目標は「骨や歯を丈夫にしよう。清潔な食事の場を作ろう。」です

献立

ご飯・豚汁・いかの煮付け・野菜ナムル・牛乳



今週の夏季ペロリンピックも今日で終了します。
今日も全校完ペロ達成しました。



豚 汁(一人分)

- ・豚ばら 35g
- ・こんにゃく 40g(角切り)
- ・じゃがいも 30g(乱切り)
- ・にんじん 10g(乱切り)
- ・たまねぎ 30g(楕切り)
- ・ごぼう 20g(斜め切り)
- ・豆腐 15g(大きめの角切り)
- ・葉ネギ 8g(斜めぎり)
- ・みそ 12g
- ・酒 少々(お好みで)

豚汁は食欲の無い時や、寒いとき、料理が億劫な時などよく家でも登場する献立ではありませんか？だしを取る必要がなく、ある野菜なんでも合うのでとても便利です。

熱量 899kcal たんぱく質 37.5g 脂質 26.7mg カルシウム 447mg 価格 426.88円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) **87%**

今月の栄養『カルシウム』

— い か —

今日のいかは八戸産です。六月から一二月にかけて水揚げされる新鮮ないかは近海ものが多いです。中でも八戸の沖合にはスルメイカのよい漁場があるので夏から秋にかけては全国から釣り船が集まり、イカの値段は八戸で決まると言われています。

イカは亜鉛やナイアシン、ビタミンB群、ビタミンE、タンパク質が多く、栄養価が高いのですがカロリーは低くダイエットにも良い食材です。

今週は夏季ペロリンピックを開催、生徒は残量0はもちろんのこと、早い準備や後片付け、清潔な食環境にも取り組んでいます。毎日全校完食、「全校完ペロ」を4回達成し、すばらしい成績でした。

冬期もまたがんばってくれることと思います。

