



『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15日(木)

6月の給食献立のテーマはカルシウムの多い食事です。

献立

ご飯・みそ汁・和風ハンバーグ(おろしソース)・じゃこサラダ・味海苔・牛乳

レタス、水菜、ワカメ、シラス干しのサラダに、豆腐、鶏挽き肉のハンバーグに大根おろしのソースでいただきます。

和風ハンバーグ 材料(1人分)

- ・鶏挽き肉...60g
- ・玉ネギ...40g(みじん切りして、サラダ油で炒めておきます)
- ・豆腐...50g(水抜き)
- ・パン粉...10g
- ・卵...20g
- ・しょうが...1g
- ・みそ...3g
- ・しょうゆ...2g
- ・酒、みりん...各1g
- ・塩、こしょう 適宜

※カルシウム、タンパク質の栄養のバランスよく更に消化もよい献立です。

1. 肉、炒め玉ネギ、パン粉、電子レンジ等で水を抜いた豆腐調味料すべてボールに入れて十分混ぜ込む。
2. 1の種をハンバーグ型に調整してオーブンかフライパンで中に火が通じるまで十分に焼きます。フワフワなので注意してください。
3. おろしソースは和風ドレッシング:めんつゆ:大根おろし(汁も使います)1:1:2ぐらいで作ってみてください。



熱量 859kcal たんぱく質 41.9g 脂質 26.3mg カルシウム 434mg 価格 330.33円

栄養士コメント

豆腐とカルシウム

カルシウムが豊富な食品のひとつとして、大豆や大豆食品があります。大豆食品のなかでも特に豆腐は、食物繊維以外の大豆の栄養価と効力をそっくり受け継いでいるだけでなく、それが消化、吸収されやすい形になっていることから、よりいっそう効力アップした理想的な食品です。

豆腐の主成分は植物性たんぱく質です。植物性のたんぱく質は、肉や魚といった動物性たんぱく質と比較して消化吸収が悪いのですが、豆腐の場合は、消化吸収が非常によく、95パーセントという高さで無駄なく吸収されます。

また、豆腐のうれしいところは、どのような食品とも相性ばっちり！ということでしょう。豆腐に肉や卵、乳製品、魚介類・・・なんでもよく合いますし、大豆のたんぱく質に不足しているアミノ酸がプラスされ、より質の良いたんぱく質を摂取することができます。

地場率(カロリーベース) 75%

今日も五中食堂、大賑わいでした。



1. The first part of the document is a list of names and titles.