



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22日(木)

先週末は中学校総合体育大会。疲れの出る週ですね

献立

ごはん・麻婆豆腐・野菜のナムル・米粉ぎょうざ・牛乳

麻婆豆腐(1人分)

- ・水切り絹ごし豆腐 125g
- ・豚挽き肉 40g
- ・長ネギ 20g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 1g
- ・鷹の爪 0.1g
- ・豆板醤 1g
- ・甜麺醤 4g
- ・しょうゆ 3g
- ・みりん 2g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 2g
- ・葉玉ネギ 20g

○作り方

- 1 中華鍋に分量外の油を敷いて、長ネギの半分、生姜、にんにくを炒め香りを出し、肉を入れて更に炒める。
- 2 ①に調味料と水をいれ、煮込む。
- 3 豆腐と残ったネギと葉玉ネギを入れ、よく混ぜ合わせ、でんぷんで止めて味を調える。

献立は中華ですが、地場産物たっぷりの献立です。中華料理は地場の食材を活用できる献立が多いです。気候が似ているからかな？生徒も大好き完食です。



熱量 853kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.3mg カルシウム 437mg 価格 287.20円

栄養士コメント

●●カルシウム多い食品

地場率(カロリーベース) **83%**

豆腐は、東アジアと東南アジアの広範囲の地域で古くから食べられています。

とりわけ中国、日本、朝鮮半島、台湾、ベトナム、カンボジア、ミャンマー、インドネシアでは日常的に食べられており、加工方法は各国により異なり、日本は白く、柔らかい食感を持つ「日本独特の食品」として発達しました。

「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる豆腐は、大豆の栄養素をそっくり引き継ぎながら、水分含有が高いためやわらかく消化吸収に優れた食品です。水分含有は木綿豆腐86.8%、絹ごし豆腐89.4%(五訂食品成分表による)と多く、豊富な水分は体液の生成に有効に働き、発熱時などの水分補給にも適しています。

豆腐に含まれるさまざまな栄養素は、脂質異常(高血圧)、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防に働くことが証明され、さらに肥満予防や美肌効果も高く、今や健康長寿の美容食として世界中で食されています。

わが国での一世帯あたりの年間豆腐消費数量は74.5丁、金額にして6719円(2004年/総務省過程調査表による)。一世帯で食べる豆腐は月に6.2丁、一週間に約2丁の計算となりますが、一世帯で週に2丁の消費は少なくはないでしょうか。豆腐に含まれる栄養素とその薬効を知り、もっと食卓に登場させたいものです。

Vertical line with a blue and black gradient.