



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29日(木)

中総体も終了し、だんだん給食の残量も多くなっていくのかな？

献立

えびピラフ・かきたま汁・ほうれん草炒め・牛乳

カルシウムを意識すると豆腐や干しエビやシラス干を入れてもいいね。今日のほうれん草は五城目産！！

エビピラフ 材料(1人分)
 ・精白米...100g ・バター...適量
 ・冷凍むきエビ...30g
 ・玉ねぎ...50g
 ・バター...1g
 ・コンソメ...5g
 ・白ワイン...5g
 ・塩...適量
 ・こしょう...適量
 ・干しエビ...2g
 ・パセリ 少々

※わかめスープは鰹だし、豆腐、たまご、わかめ、長ねぎを入れて醤油味でした。

1. 米を磨いで水を切っておく。
2. 干しエビは水で十分にもどしておく。
3. 玉葱は粗みじん切りにする。
4. 鍋にバター、冷凍むきエビ、玉葱を強火で炒め、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
5. 炊飯器に1, 2, 3の汁だけとコンソメを入れ普通に炊く。
6. 5と4を十分に混ぜる。
7. パセリのみじん切りをふって完成。



春に冷凍したほうれん草です。まだおいしく食べられます。

熱量 840kcal たんぱく質 30.7g 脂質 31.5mg カルシウム 546mg 価格 297.84円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 73%

干しエビのカルシウム

今日のカルシウム源は、牛乳、えび、卵、豆腐、わかめ、ほうれん草です。

干しエビの利用

桜エビは殻ごと食べられるので、カルシウムが多く摂取できます。

桜エビには素干し・煮干し・釜揚げなどの種類がありますが、素干しが一番カルシウムが多く、牛乳の20倍近くのカルシウムが含まれています。

桜エビは かき揚げにしたりお好み焼きなどに入れて食べています。また、ゴマなどと混ぜてオリジナルのふりかけのようにして食べても美味しいです。

ただ、桜エビや「ちりめんじゃこ」などは、カルシウムが豊富ですが、同時に塩分も含まれているのでほどほどに利用するようにしましょう。

