



ごはんを
びゅうずに
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5月16日(火)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日は肉巻き

献立

バターロール・アスパラの肉巻き・野菜スープ・グレープフルーツ・牛乳



給食ではバラ肉ではなく、厚さのあるモモ肉を使用したため、ポリューミーになってしまいました。ご家庭では火の通りやすいバラ肉を全体に巻いて下さい。



アスパラの肉巻き(5人分)

- ・豚バラスライス 40g × 10枚
- ・アスパラ 10本 (家庭では軽く塩ゆでしましょう)
- ・エリンギ 2本
- ・スライスチーズ 5枚
- ・塩、こしょう 適宜

○作り方

- 1 豚肉に塩こしょうしておく。
- 2 茹でたアスパラ半分に切り、縦切りのえりんぎ、半分のチーズといっしょに①で巻きます。
- 3 巻きめを下にして、オーブンやフライパンで万弁なく焼きます。

熱量 841kcal たんぱく質 33.9g 脂質 34.6mg カルシウム 401mg 価格 510.00円

栄養士コメント

●●春食材「アスパラガス」

地場率(カロリーベース) 83%

枝や葉が出る前の若芽と茎を食用とする『アスパラガス』は、旬が春から初夏の春を告げる野菜といわれています。ヨーロッパでは紀元前から栽培され、ホピュラーな野菜の一つです。日本には江戸時代に専ら観賞用として伝わりましたが、明治初期に種子が再導入されたことで食用として普及し、大正12年には北海道で本格的な栽培が始まりました。

以前はホワイトが主流でしたが、現在はグリーンが多く消費されています。国内の栽培は輸入ものや中国からの缶詰に押されて減少傾向にあるそうです。しかし、鮮度劣化が早いので、輸送距離の短い国内産のものがより美味しく、栄養価が高いといわれています。

栄養といえば、アスパラガスはたんぱく質と糖質とが多く、その他にもアスパラガス特有の旨味成分とされ、機能性成分でもあるアスパラギン酸やルチンなども様々な成分とともに含んでいます。アスパラガスは多くの栄養成分を持っています。アスパラガスから発見された成分アスパラギン酸もその一つ。体内でのエネルギー代謝を高め、疲労回復効果や成長そのものを高めるといわれています。アスパラガスが一日に7cmも生長するのは芽の部分にアスパラギン酸が多く含まれているためですね！

今年も五城目産のすばらしいアスパラガス一本使いでした。

