



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 ー 中 今日の給食

平成29年5月22日(月)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日は新ジャガ

献立

ご飯・うどんのみそ汁・紅鮭焼き・新ジャガ煮・牛乳

小さな新じゃが油でまるまる揚げて煮物に、ほくほく感と甘みが強いですね。うどんのみそ汁は春の香りです。大人の味を楽しみましょう。

新じゃが煮の材料 (一人分)

- ・新ジャガ 100g (まるまる使う)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・つきこん 20g(下ゆで)
- ・たまねぎ 20g(楕切り)
- ・豚肉 20g
- ・グリーンピース 5g
- ・みりん 3g
- ・しょうゆ 2g
- ・めんつゆ 3g
- ・酒 2g
- ・揚げ油 適宜

○作り方

- 1 ジャガイモ良く洗って、まるまるサラダ油で揚げます。
- 2 肉、玉葱、つきこん、にんじんは甘辛く味を付けて煮込みます。
- 3 ②に①をいれさっくりかき混ぜ、塩で味を調節します。最後にグリーンピースを色目に散らします。



熱量 844kcal たんぱく質 29.8g 脂質 28.7mg カルシウム 368mg 価格 451.60円

栄養士コメント

今日の食材「ウド」

地場率(カロリーベース) 81%

春は新陳代謝の衰えがちな冬の間溜め込んだ老廃物を排出しココロもカラダもスッキリとしたい季節です。春に旬を迎える春野菜には独特な香りや苦味をもつものが多いのですが、この香りや苦味成分である植物性アルカロイドはデトックスに効果が期待できると言われています。数ある春野菜の中から、今日は「ウド」。野菜の中でも数少ない日本が原産の野菜で古くから日本人に愛されてきました。緑色の野生の山ウドと真っ白な栽培の軟化ウドの2種類があります。

香りの強さは山ウドですが、流通量が多く店頭で目にすることが多いのは軟化ウドです。軟化ウドはムロと呼ばれる地下穴で栽培されるので真っ白で、穏やかな香りとシャキシャキした食感が特徴です。

みずみずしいウドは90%が水分なので、低カロリー野菜。食物繊維・カリウムを豊富に含むので腸内やカラダの中の老廃物を排出する効果が期待できます。

また、抗酸化作用のあるクロロゲン酸、疲労回復効果の期待できるアスパラギン酸、血流促進に効果のあるジテルペンアルデヒドなどの美容・健康に嬉しい効果が期待できる野菜です。

茹でる・揚げる・炒める・生のままで、とさまざま調理法で楽しめるウドですが、調理の際は、ちょっとだけひと手間かけて。皮をむいて切ったウドを酢水につけてアク抜きをすれば、美しい白さが保てます。

お味噌汁や炊き合わせ、炒め物や天ぷら、酢味噌和えなど「和食」でいただくことの多いウドですが、生のままシャキシャキとした食感を活かしてお手軽なサラダもお勧めです。

