



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5月23日(火)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日はピザパンに

献立

シーフードピザトースト・ミネストローネ・バナナ・牛乳

生徒たちの大好きな献立ですが、地場率どころか国産のものも少ない中、地元のあったか小町さんのトーストをしようしました。

シーフードのピザパンの材料(一人分)

- ・米粉入りトースト 1/4斤
- ・マーガリン、ケチャップ (パンに塗る)
- ・たまねぎ 15g(粗みじん)
- ・アスパラ 1/2本(スライス)
- ・シーフードミックス 40g(織切り)
- ・白ワイン 5g(ダイス切り)
- ・バター 3g
- ・マヨネーズ 15g (短冊)
- ・スライスチーズ 20g (一枚)
- ・塩、こしょう 適宜

〇作り方

- 1 厚切りトーストにマーガリンを塗っておく。
- 2 フライパンにバターを溶かし、玉葱、凍ったままのシーフードミックスを入れ炒める。汁が上がってきたら白ワインを入れ、最後に少々塩こしょうする。
- 3 ②の荒熱取れたらマヨネーズをいれソースを作る。
- 4 ①に③を乗せ、アスパラ、チーズをのせ、オーブントースターで焼きます。



熱量 857kcal たんぱく質 29.6g 脂質 39.4mg カルシウム 449mg 価格 399.97円

栄養士コメント

今日の食材「バナナ」

地場率(カロリーベース) 48%

バナナは栄養価が高く、消化吸収も良いため、スポーツをする人やアスリートにおすすめです。また、食欲不振や病人でも、手軽に栄養補給できるフルーツでもあります。

バナナに多く含まれる主な栄養には、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCやカリウム、マグネシウムなどのミネラルと、糖質(炭水化物)があります。

ビタミンB1は、糖質を体のエネルギーに変える働きがあり、疲労を早く回復させるので、スポーツマンやお酒を多く飲む人、甘い物が好きな人に大切な栄養です。ビタミンB2は、肉の脂や植物油などの脂質を、体のエネルギーに変える働きがあり、不足すると、脂肪が上手く燃焼されないため、太りやすくなります。

またビタミンB2は、子供の成長を助ける働きや、体に有害な活性酸素を分解する効果もあります。

ビタミンCは、いくつかあるビタミンの中でも、働きや効果が多いです。

・免疫力を高め、風邪やガンを予防する ・ストレスに対抗する抗ストレスホルモンを作る ・活性酸素を抑える抗酸化作用 など、様々なメリットがあります。

カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、高血圧や心臓病を予防します。

マグネシウムは、リンやカルシウムと協力して、骨を丈夫にするため、骨そしょう症の予防効果がある他、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行い、食品からエネルギーや体の材料を作ります。

バナナのアレルギーにはオレンジが付いています。



