



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5月25日(木)

5月もうすぐ終わりです。気温の上がり下がりが大きいです。

献立

五目チャーハン・みそ汁・春雨サラダ・ヨーグルト・牛乳

今日はヤクルトの苺ヨーグルト。さっぱり系で食べやすい味になっています。
栄養素としてカルシウムたっぷりです。外での運動が骨への定着のためには必要なんです。

五目チャーハン 材料(1人分)

- ・米...95g
 - ・中華味...2g
 - ・酒...1/2g
 - ・豚ばら...25g(角切り)
 - ・かまぼこ...10g(スライス)
 - ・にんじん...10g
 - ・長ネギ...15g
 - ・生シイタケ...5g
 - ・鶏卵...35g(砂糖1gで味付け)
 - ・サラダ油...1g
 - ・オイスターソース...3g
 - ・塩、こしょう...適宜
- 一緒に炊き込みます

※春雨の原料は青豆
です。家庭でも豆は使
いにくくても春雨だっ
たら食べやすいのでは？

1. 米に粗みじんのにんじん、中華味、酒をいれて炊きます。
2. 卵は砂糖を入れて別量の油をしいて、炒り卵を作っておきます。
3. 残りの具材を炒めて、塩こしょうとオイスターソースできつめに味付けをします。
4. 1が炊きあがったら、2、3をよく混ぜ合わせます。



熱量 854kcal たんぱく質 33.2g 脂質 24.4mg カルシウム 436mg 価格 298.15円

栄養士コメント

「ヨーグルト」

地場率(カロリーベース) 77%

ヨーグルトの栄養成分と効果

ヨーグルトの原材料として一番多く含まれているのは牛乳です。牛乳は完全栄養食品と言われるほど優れた食品で、良質なタンパク質やカルシウムなどを多く含んでいます。

・タンパク質

牛乳などに含まれているタンパク質の1部が分解されてアミノ酸になるため、体内で消化吸収されやすくなります。

・カルシウム

牛乳はカルシウムの吸収率の高い食品です。さらにヨーグルトは発酵によってカゼインホスホペプチドという、さらに吸収されやすい成分に変化します。

・アミノ酸

牛乳と比較して一番の違いがでてくるのがアミノ酸です。タンパク質量はそれほどの差はありませんが、乳酸菌があることによってアミノ酸が牛乳の3~4倍多く含まれていて、胃を守る働きをしたり、消化を助けてくれたりします。

