



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31日(水)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」最終日今日はパスタに

献立

アスパラの和風パスタ・シーチキンサラダ・かぼケーキ・牛乳

アスパラの和風パスタ(1人分)

- ・スパゲティ 70g
- ・ベーコン 30g
- ・エリンギ 10g
- ・グリーンアスパラ 50g
- ・鷹の爪 適宜
- ・にんにく 0.1g
- ・オリーブオイル 5g
- ・白ワイン 2g
- ・醤油 4g
- ・白こしょう
- ・塩昆布 2g

〇作り方

- 1 スパゲティはアルデンテに茹でておく。
- 2 アスパラ斜め切り、エリンギ・ベーコン短冊切りにしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱して、ニンニク、鷹の爪入れてよく香りを出す。
- 4 2の材料を入れ、炒めてワインや調味料を入れて味を少し濃いめにする。
- 5 4に1を入れ、塩昆布を入れて最後に味を調える。

味の決め手は塩昆布、もう少し醤油とかいれるとグット和風。



熱量 876kcal たんぱく質 33.7g 脂質 37.4mg カルシウム 329mg 価格 353.60円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 36%

●●春食材「アスパラガス」

アスパラガスは、古代エジプト時代から食用に栽培されてきた野菜で、ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があります。日本では明治期に北海道で栽培され始めました。

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。アスパラギン酸はアスパラガスの穂先に含まれている栄養成分です。

水溶性のビタミン様物質であるルテインは、ビタミンPと同様の効果をもち、動脈硬化を防いで、高血圧や脳血管障害をも予防する栄養成分です。アスパラガスの色素成分で、コレステロール値を下げるクロロフィル(葉緑素ともいう)は抗酸化作用があります。発がん性物質の解毒に効果がある、セレンやグルタチオンという成分も含まれ、細胞の老化や肝臓の強化にも役立ちます。

アスパラガスにはビタミンB1、B2、葉酸なども多く含まれるほか、β-カロテンやビタミンC、E、カルシウムや鉄、亜鉛なども含まれています。

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、これらは栽培法が異なるだけで品種は同じ。日光を当てて育てるグリーンアスパラガスに対して、ホワイトアスパラガスは日光に当てずに育てます。

栄養価としては、カロテンやビタミンB群が多く含まれるグリーンアスパラガスのほうが上。ただし、アスパラガス特有の栄養成分、アスパラギン酸はどちらにも含まれています。

