



ごはんを
ぴょうずに
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11月10日(金)

11月です。献立作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」です

献立

ご飯・ほっけのつみれ汁・チキンのママレード焼き・牛乳

チキンのママレード焼き(1人分)

鶏もも肉 80g
ママレード 15g
醤油 8g
にんにく 2g
サラダ油 適宜
チンゲンサイ 50g
とまと 中1個

※冷蔵庫に残ったママレードはありませんか？いろいろなジャムでもできますがチキンには柑橘が無難です。

- 1 鶏肉は開いて、切り身を浅く入れておきます。
- 2 ママレード、醤油、にんにくをビニール袋に入れて混ぜておきます。
- 3 2に1を入れ、揉み込んで馴染ませつけ込みます。
- 4 オープンやロースターで焦げ付かないように焼きます。
- 5 茹でたチンゲンサイ、トマトを付け合わせます。

つみれ汁、秋田県産の魚をつみれにしました。体があつたまりますね。



熱量 847kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.7mg カルシウム 320mg 価格 390.08円

栄養士コメント

たっぷり食べよう
「ほうれん草」

代表的な葉野菜といったらほうれん草ですが、「小松菜」や「チンゲンサイ」、『水菜』のほう豊富な栄養素もあるので、いつも同じ野菜ではなく使い分けで豊富な栄養を摂りたいものですね！同じ葉物野菜であるほうれん草は、栄養面でも優秀ですが、小松菜も優秀です。ビタミンAひとつをとっても、小松菜のほうが多く含んでいるうえ、カルシウムでは約4倍と大きく上回っています。チンゲンサイも、ミネラル成分、食物繊維を豊富に含み、特にβ-カロチンはピーマンの約6倍も多く含んでいます。

βカロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがありますし、骨や歯を丈夫にするカルシウムや塩分の排出を促すカリウムがしっかり取れ、骨粗鬆症や高血圧の予防に力を発揮する。

地場率(カロリーベース) 70%

今日のつみれのお魚は、ブリ、すけそうたら、キントという魚だそうです。八峰町の漁協女性部ひより会さんがつみれ状に加工してくださりました。キントとは、カナガシラのこと、古くは上等の白身魚として人気が高かったもの。東北などで「君魚(きみよ)」というのは、殿様などが食べる上等の魚という意味だ。節分や生後100日に行われるお食い初め(箸初とも)に使われる魚としても有名でした。



