



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11月13日(月)

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

親子丼・みそ汁・大根のおかかサラダ・牛乳

大根のおかかサラダ

材料(1人前)

- ・大根 40g (千切りにして水にさらしておきます)
- ・ホールコーン 15g (湯がいておきます)
- ・かいわれ大根 5g
- ・糸かつお 0.5g
- ・酒 1g
- ・みりん 1g
- ・しょうゆ 3g
- ・レモン汁 2g
- ・塩 適宜

※なめこのみそ汁
なめこはあまり早く煮込むと
汁にぬめりが出てしまうので、
なるべく後にいれること。

- (1) 千切りにしてさらした大根の水気を良く切っておく。
- (2) 調味料を合わせてよく混ぜてドレッシングを作り、大根とコーンと糸かつおを手早く混ぜて、さいごにかいわれ大根をふりかけます。

大根もおいしくなってきました。「秋だいこん」は辛みも少なくジューシーです。サラダにしました。



熱量 848kcal たんぱく質 35.5g 脂質 29.6mg カルシウム 399mg 価格 290.12円

栄養士コメント

今が旬「秋大根」

晩夏から初秋にかけて種をまき、晩秋から初冬にかけて収穫するのが秋大根。品質、収穫ともによいのが特徴です。

大根の根にはアミラーゼという、でんぷん分解酵素が多く含まれ、でんぷんの消化を促進し、胃もたれ、胃酸過多、二日酔い、胸やけにととても効果的です。お酒の後などにはぜひ食べて欲しいものです。

大根に含まれているビタミンCは皮に多く含まれ、皮には毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、脳卒中の予防にも有効だそうです。また、大根の葉には、ビタミンC、カロチン、カルシウムなどが豊富で優秀な緑黄色野菜と言えます。

大根の料理方法としては、お味噌汁の具として、サラダ、大根の生春巻きなど幅広く使えるため、毎日の生活の中で大根をたくさん食べることのできるような色々な調理を工夫するのがお勧めです。

地場率(カロリーベース) 75%

大根の栄養素(食材100g当たり)

- ・カルシウムが23mg
- ・鉄が0.2mg
- ・カリウムが230mg
- ・ビタミンB1が0.02mg
- ・ビタミンB2が0.01mg
- ・ビタミンCが11mg

すたどだ
ねてらい
。をっこ
食しん
ベンサ
たグラ
いかダ
では



