



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11月15日(水)

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

きのこスパゲティ・かぼちゃコロッケ・レーズンパン・牛乳

きのこスパゲティ(一人分)

スパゲティ 70g
ベーコン 15g
えのきだけ 10g
しめじ 10g
えりんぎ 15g
しいたけ 15g
たまねぎ 20g

醤油 10g みりん 2g 塩 適量
コンソメ 2g にんにく 少々

- きのこは洗って、5~6cmに切る。
- たまねぎは洗ってスライスしておく。
- にんにくはみじん切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- 鍋にバターを入れ、にんにくを入れて香りを出し、玉葱、ベーコンキノコを入れ炒める。
- 火が通ったら、水を入れすまし汁ぐらいの量にする。
- 味を付けきのこの汁を作る。
- スパゲティをアルデンテに茹で、皿に盛り、6をかけて、のりを散らす。お好みで生姜をどうぞ。

※トッピングにのりを使うのも合いますよ。

スープスパゲティ風のきのこスパです。のりと生姜を上げて食べます。



熱量 851kcal たんぱく質 26.9g 脂質 34.5mg カルシウム 348mg 価格 227.89円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 61%

たっぷり食べよう「きのこ」

秋だけでなく、近頃は、年がら年中きのこが食べられるようになりました！きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。日本食品成分表によると、乾シイタケの食物繊維の含有率は40%強で、乾燥重量当りに換算しても大根やネギよりもはるかに多いです。したがって、きのこ類を食べることで便通が良くなることが確認され、成人病の予防効果もあると考えられます。また、きのこにはミネラルのカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。この他、たんぱく質や脂質が比較的多いのもきのこの特徴といえます。乾シイタケのD2含量は通常100g当たり20μg(マイクログラム)以下ですが、日光に2時間程度あてるだけで数十倍に跳ね上がります。一度増えたビタミンD2はなかなか分解せず、乾シイタケを冷蔵庫内で保存すれば半年たっても含量はほぼ同じです。

かぼちゃを使って、おやつ風のかぼちゃコロッケを作りましょう。缶詰は冷えているので、バター液やパン粉を付けてすぐ揚げる事ができます。



|

|