



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

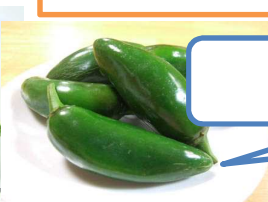
五 一 中 今日の給食

平成29年11月21日(火)

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・青椒肉絲・レタス・春巻き・牛乳



ピーマンはとても種類が豊富です。青いものはまだ未成熟なもの。



青椒肉絲(一人分)

- ・豚モモ肉 60g
- ・醤油 2g
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g
- ・たまねぎ 30g
- ・葉玉ネギ 15g
- ・ごま油 適宜
- ・醤油 4g
- ・ウスターソース 2g
- ・オイスターソース 2g
- ・酒 1g(肉を漬けておく)
- ・赤ピーマン 8g
- ・茹でたけのこ 30g
- ・生姜、にんにく 少々
- ・砂糖 3g
- ・酒 2g
- ・塩こしょう

○作り方

肉はオーブンで焼く、野菜は玉ネギ以外は茹でて処理する。最後に玉ネギ炒めて、肉・野菜入れ味付け

熱量 850kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.2mg カルシウム 278mg 価格 348.43円

栄養士コメント

ピーマンの栄養

地場率(カロリーベース) 83%

つややかに輝く緑色のピーマンは栄養が豊富で、カロチンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。ピーマンに多く含まれるカロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化やガンを防ぐ効果があり、免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもあると言われています。ビタミンCは、中ぐらいの大きさのピーマン4個で1日の所要量を摂ることができ、ガン予防、鉄の吸収促進、白内障予防などに有効です。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ピーマンは組織がしっかりしてるので加熱しても壊れにくく、調理、保存による損失が少ない。さらに、緑ピーマンの緑色の色素であるクロロフィル、また赤ピーマンの赤色の色素であるカプサンチンは、どちらも抗酸化作用があり、また抗酸化ビタミン(ビタミンC・E・カロテンなど)の効果を補い、がんを防ぐ効果があります。

子どもの嫌いな野菜のトップ3に入るピーマンは、苦手な生徒も多いはずでも本校のチンジャオロースーは、残量がありません。これでもか・・・ぐらい入っているのですが、人気メニューになっています。

