



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10月24日(火)

10月献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

ご飯・大根の味噌汁・鶏肉のキノコソース・グラッセ・ソティ・牛乳

### 若鶏のきのこソースかけ

材料(1人分)

- ・鶏胸肉...80g
  - (開いて塩こしょうしておきます)
  - ・小麦粉...10g
  - ・たまねぎ...10g
  - ・ほんしめじ...20g
  - ・にんにく...0.5g
  - ・バター...3g
  - ・生クリーム...20g
  - ・塩こしょう...少々
  - ・パセリ...適宜(あれば)
1. 肉は塩こしょう、白ワインをふっておき小麦粉まぶして、分量外のサラダ油敷いたフライパンで色よく焼いてください。
  2. 鍋にバターいれ、ニンニクのみじん切りをいれ香りを十分に引き出す。
  3. 2にたまねぎ、しめじを入れ炒めて、火が通ったら生クリームを入れ塩こしょうで味付けします。
  4. 焼いた肉を敷き、3のソースかけて完成。

五城目産のにんじんはグラッセに、豆苗は醤油ソティにしています。グラッセは好き嫌いが別れる料理ですね。



熱量 843kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.7mg カルシウム 382mg 価格 302.49円

栄養士コメント

### すごい栄養「豆苗」

#### ■豆苗(とうみょう)の主な有効成分と効用

##### ●ホウレンソウを上回るβカロテン

豆苗にはβカロテンがホウレンソウなどよりも多い、100g中に4700μgも含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や動脈硬化の予防で知られていますが、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るといわれています。

##### ●ビタミンB群がとても豊富

ビタミンB群は身体の中で新陳代謝の働きを助けると言われています。

##### ●ビタミンKや葉酸も豊富

ビタミンKはカルシウムを骨に定着させる働きの他、血液を凝固させる成分の合成にも関わっている栄養素です。また、葉酸はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。妊娠前後の女性にとっては、胎児の成長に大量に必要とされるので、普段の必要量の約1.7倍摂取する必要があると言われています。

地場率(カロリーベース) 76%



### 豆苗(とうみょう)

秋田でも作られています。いい栄養がたっぷりですから、もっと食べましょう。



