



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9月19日(火)

9月です。献立作成の目標「バランスのよい食事を工夫をする」です

献立

ピザトースト・ミネストローネ・ぶどう(種なし巨峰)・牛乳

ミネストローネ

材料(1人分)

- ・じゃがいも...20g
- ・にんじん...10g
- ・キャベツ...30g
- ・セロリ...5g
- ・ベーコン...10g
- ・シェルマカロニ...20g
- ・トマト...10g
- ・いんげん...10g
(湯がいて、小口切り)
- ・にんにく...0, 5g
- ・コンソメ...2g
- ・塩こしょう...適宜 ・ロリエ 少々

1. 材料はすべて1cm角切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイル(規定量外)を敷き、材料(パプリカ以外)をよく炒める。
3. 水を足し、ロリエを入れ煮込む。
4. 調味料で味を整える。
5. 最後にいんげんを入れて完成。

※ミネストローネとピザソースは完熟トマト缶使用、その他に生のトマトもピザにたっぷり！！

4枚切りのトーストに材料載せてオーブンで焼きます。給食室はてんてこ舞いです。



熱量 898kcal たんぱく質 28.5g 脂質 39.4mg カルシウム 460mg 価格 478.18円

栄養士コメント

五城目産のトマト

たっぷり使用の献立でした！！

トマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康によい野菜です。

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、赤色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があるなど多くの働きが近年注目を集めていますね。

またトマトには、風邪の予防に効果的に働くビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出し高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が豊富に含まれてるのです。

さらに、水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、便秘を改善するほか、老廃物や有害物質を排出する働きを促進し、生活習慣病(成人病)の予防に効果的である。リコピンをはじめとするトマトの栄養成分は、トマトが完熟したときに最も多くなるそうです。完熟五城目トマトも美味でした。

いんげん、玉葱、ジャガ芋、地元の野菜が充実してきました。

地場率(カロリーベース) 75%



知ってますか？五城目で葡萄が採れているんですね。とても美味しい葡萄でした。

