



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9月22日(金)

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

栗ご飯・すまし汁・ししゃもの二色揚げ・線キャベツ・牛乳

栗ご飯 材料(1人分)

- ・精白米...70g
- ・餅米...25g
(磨いて、水に20分以上漬けておきます。)
- ・蒸し栗...30g
- ・酒...5g
- ・しろだし...3g
- ・塩...0.5g
- ・くろごま...少々

ししゃもは黒ごま衣と青のり衣の二色です。頭からがぶりと食べてほしいのですが...

※生栗の皮をむいて
一気に炊いてもいい
です。
餅米と酒の、あっさり
した味付けです。

1. 精白米、餅米、を一緒にとぎ十分に水を吸わせておく
2. 材料、調味料を一緒に炊き込みます。
3. 炊き込みご飯のメニューで炊き、十分蒸らしたらよく混ぜます。
6. 最後に黒ごまふって完成。



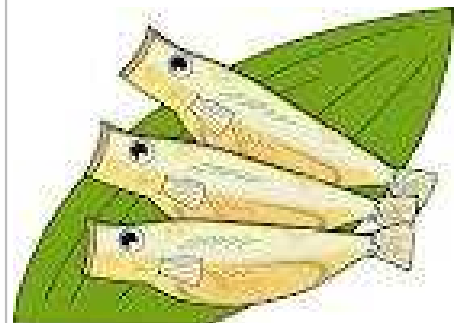
熱量 842kcal たんぱく質 37.7g 脂質 20.6mg カルシウム 533mg 価格 435.04円

栄養士コメント

もっと食べて現代人
ししゃもの栄養

酒の肴にポピュラーなししゃもは丸ごと食べられるため大変バランスの良い食品です。特に子持ちししゃもはたんぱく質やカルシウムに加えてビタミンAやB2も豊富に含まれており粘膜を強くしたり、免疫機能を調整する効果があります。動脈硬化やさまざまな生活習慣病の予防にも効果があります。そして、丸ごとたべれば、5~6匹で1日に必要なカルシウムが取れる計算になりますので、カルシウムが不足しがちな現代人にはもってこいの食品です。

地場率(カロリーベース) 70%



ししゃもはとても栄養価が高い魚です！
頭からガブリと、けっこう子ども達頭食べてます。

