



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30年4月25日(水)

ご飯がすすむ一品、「豚肉の生姜焼き」の登場です。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・洋風おひたし・みそ汁

今月はほうれん草の色々なメニューを紹介してきました。洋風和えはマスタードを効かせると大人の味になりますよ。

ほうれん草の
洋風おひたし(1人分)

- 〈材料〉
- ・ほうれん草 60g
 - ・まぐろオイル漬け缶 10g
 - ・マヨネーズ 5g
 - ・しょうゆ 1g

※今回はにんじんとワカメをプラスしました。

※お好みで、塩こしょうや辛子、わさびを入れてもいいです。

- 〈作り方〉
- ①ほうれん草は茎の所を良く洗い、色よく茹で、きつめに水分を絞ります。
 - ②まぐろオイル漬け缶と調味料をよく混ぜます。
 - ③食べる直前に①②を和えます。
- ※苦手な野菜を食べやすいようにアレンジした和え物です。



熱量 864kcal たんぱく質 35.2g 脂質 28.5mg カルシウム 318mg 食物繊維 5.6g

栄養士コメント

「豚肉の生姜焼き」
お味はいかが？

地場産物使用率(カロリーベース) **88%**

●今日の生姜焼きは、平成26年度の全国地産地消給食等メニューコンテストにおいて、文部科学大臣賞を受賞した言わば本校の看板メニューとも言えるものです。秋田県産の豚ロース肉を、地元の醤油、甘酒、生姜に漬け込んで焼くだけのシンプルな料理ですが、甘酒で肉が軟らかく仕上がりが、優しい感じの味になっています。

県産のほうれん草が豊富に出回る時期です。他の野菜はまだ高値なので、今の時期、比較的手頃な価格の地場産ほうれん草をたっぷり食べましょう。ほうれん草は緑黄色野菜の中でも非常に多くの栄養素をバランスよく含んでいる野菜のひとつです。特にβカロテンや鉄分など、現代人が不足しがちになる栄養素が多いのがうれしいです。この他にもカリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルも豊富です。近頃の品種はシュウ酸というえぐみ成分が少ないのが特徴的で、サラダで生のまま食べられるものなどいろいろな品種があります。