



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30年4月27日(金)

「大根葉」と「厚揚げ」でカルシウムがばっちりとれるみそ汁です。

献立

中華おこわ・牛乳・ホッケの天ぷら・せんきゃべつ・大根葉のみそ汁

レンジで中華おこわ(家庭用)

〈材料〉

- ・もち米 2カップ
- ・甘栗(皮を剥いたもの) 100g
- ・干し椎茸 4枚(戻し汁も使用します)
- ・茹でたけのこ 80g(角切り)
- ・焼き豚 200g(角切り)
- ・サラダ油・ごま油 各大さじ1/2
- ・スープ (顆粒鶏ガラスープ小さじ2、
戻し汁・湯 1と1/2カップ)
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒(紹興酒) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①もち米を洗い30分水に浸しておく。
- ②米以外の材料を大きめのフライパンで炒める。火が通ったら米を入れ更に炒め、調味料を入れる。
- ③②にスープを加え、全体に水分がなくなるまで炒めたら火を止める。
- ④③を耐熱容器に移して、ラップをふんわりかけてレンジで4分加熱。取り出してよく混ぜ、更にレンジに3分かけて出来上がり。

ちょっとしたおもてなしに「中華おこわ」はいかがですか？



熱量 920kcal たんぱく質 40.8g 脂質 32.8mg カルシウム 550mg 食物繊維 6.5g

栄養士コメント

ホッケ

地場産物活用率(カロリーベース) 66%

ホッケは日本海、北日本、ロシアでとまるとれる魚です。鮮度が落ちやすいため、市場には開き干しにした物が多く出回ります。開き干しにすると水分が減る分、カロリーは高くなりますが、うまみ成分も凝集されるので人気があります。干すことでカルシウムは100gあたり22mgから160mgと、およそ8倍に増えるので、骨粗鬆症の予防にも効果的です。また、良質なタンパク質は体力向上、成長促進、疲労回復に役立ちます。

脂質は少なめの魚で、エイコサペンタエン酸(EPA)は100gあたり640mgと比較的豊富に含まれています。EPAは血小板を凝集させる物質の生成を抑えて血液をサラサラにする作用や血中の悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を減らす働きがあります。

今日の給食では、ホッケの切り身に下味をつけて、天ぷらにしました。身がふんわりと美味しくできました。

