



『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8月23日(木)

暑いが続いています。暑さに負けないよう食事をしっかりとりましょう。

献立

ご飯・牛乳・八宝菜・はるまき・なすきゅうり辛子漬け

八宝菜 (1人分)

〈材料〉

- 豚モモ肉 50g
- 白菜 70g (ざく切り)
- チンゲンサイ 15g (ざく切り)
- 乾燥きくらげ 1g (もどす)
- にんじん 10g (短冊切り)
- 茹でたけのこ 20g (短冊切り)
- 玉ネギ 30g (スライス)
- うずら卵水煮 15g
- 長ネギ 5g
- しょうが 2g
- にんにく 0.5g
- 炒め油 適量
- でんぷん 10g (水溶きにして最後に)
- ごま油 2g (最後に香り付け)

※A 調味料

- しょうゆ 5g
- みりん 2g
- 砂糖 1g
- 酒 少々

〈作り方〉

- ①豚肉は塩、こしょう、酒をふり、でんぷんをまぶしてよく揉み込み、茹でておく。
- ②人参、チンゲンサイは塩茹でておく。
- ③Aの調味料を良く混ぜておく。
- ④中華鍋に油を入れ、長ネギ、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、強い順に野菜類を炒めていく。
- ④最後に②を加え、Aで調味し、でんぷんで止める。

米、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにくが五城目産。豚肉、きゅうり、たけのこは秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

熱量 864kcal たんぱく質 28.3g 脂質 25.9g カルシウム 333mg 食物繊維 5.4g

栄養士コメント

夏～秋が旬の野菜 「なす」「きゅうり」



金農カラー「紫色」のなす。夏の甲子園大会準優勝おめでとうございます!!

○なすは95%が水分で、主成分は糖質です。栄養的には際だったものではありませんが、昔から、のぼせや高血圧の人が食べるとよいとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。皮の特徴的な紫色はナスニンという色素で、抗がん作用や老化防止効果で知られるポリフェノールも多く含まれています。なすの果肉は油と相性がよく、揚げ物にすると、植物油に含まれるリノール酸やビタミンEの摂取に役立ちます。

○きゅうりは夏が旬で、ほとんどが水分です。栄養面では特に目立つものではありませんが、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のある成分を含んでいて、むくみをとるのに効果があります。きゅうりにはビタミンCを壊す酵素が含まれているため、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時はレモン汁やお酢を加えることで、ビタミンCの損失を抑えることができます。また、ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1を吸収して含有量が増え、疲労回復などに効果があります。