



『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8月31日(金)

8月最後の給食です。明日は「五中祭」一般公開です。

献立

ハヤシライス・牛乳・春雨サラダ・ヨーグルト

ハヤシライス (1人分)

- 〈材料〉
- ・米 100g
 - ・豚もも肉 30g (一口大)
 - ・豚バラ肉 15g (一口大)
 - ・玉ねぎ 70g (スライス)
 - ・炒め玉ねぎ 30g
 - ・にんじん 20g (いちょう)
 - ・マッシュルーム水煮 10g (スライス)
 - ・グリーンピース 5g
 - ・サラダ油 少々
 - ・ハヤシルウ 23g
 - ・中濃ソース 10g
 - ・ローリエ 少々

〈作り方〉

- ①米を研いでご飯を炊く。
- ②肉、野菜を切る。
- ③サラダ油で豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、水とローリエを加えて煮る。
- ④途中でマッシュルーム、炒め玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤ハヤシルウを入れ、味を見ながらソースを足して調味する。
- ⑥グリーンピースを加えて一煮立ちさせて完成。

今日は五城目産の玉ねぎ、にんじん、トマト、きゅうりを使用。



熱量 988kcal たんぱく質 30.4g 脂質 32.9g カルシウム 473mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

「トマト」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

「トマトが赤くなると医者が青くなる」このようにことわざがあるように、トマトは栄養豊富で優れた食材です。抗酸化成分が豊富ですが、もっとも注目されている栄養素は「リコピン」です。トマトの鮮やかな赤色はリコピンによるもので、強力な抗酸化作用が老化防止に役立つといわれています。

また、トマトの酸味はクエン酸によるものです。クエン酸は疲労回復に優れた効能がある栄養で、その含有量は野菜類の中でトップを誇ります。トマトに含まれているリコピンやβ-カロテンを効率よく吸収するには、トマトジュースのような加工品が最適で、生のトマトより2~3倍ほど吸収率が高いといわれています。

トマトは南アメリカのペルー、エクアドルが原産のナス科の植物です。漢字では「蕃茄」と書きます。小さいトマトはミニトマトまたはプチトマトなどと呼ばれていますが、ミニトマトはミニ(mini 英語)+トマト(tomato 英語)、プチトマトはプチ(petit 仏語)+トマト(tomato 英語)の、いずれも和製語です。ミニトマトは普通のトマト(大玉トマト、中玉トマト)に対して、エネルギー、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約1.5倍、ビタミンAは約2倍も含まれています。



生徒が活躍する姿が楽しみです。