



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7月5日(木)

7月に入り雨模様の天気が続いています...

献立

かき揚げ丼・牛乳・即席漬け・大根葉のみそ汁

かき揚げ(1人分)

〈材料〉

・イカ短冊	20g	衣	・天ぷら粉	30g
・たまねぎ	30g		・卵	10g
・にんじん	5g		・水	大さじ2
・皮むき枝豆	10g			
・セロリー	5g			
・干しエビ	5g			
・揚げ油	適量			
丼たれ	・しょうゆ	大さじ1		
	・みりん	大さじ1		
	・酒	大さじ1		
	・砂糖	小さじ1.5		
	・水	大さじ3		

〈作り方〉

- ①野菜は千切りにしておく。
- ②①とイカ、干しエビ、枝豆をよく混ぜ、粉を軽くふるっておく。
- ③分量の水に卵を割り入れよく混ぜる。天ぷら粉を入れさっくりと混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④多めの揚げ油を180度に熱し、しゃもじに③をとり、平らにならして油にするりと入れて揚げる。

※丼たれは調味料を合わせて一煮立ちせる。ごはんにかき揚げをのせてたれをかければ「かき揚げ丼」に。

今回はイカ入りのかき揚げでした。
季節の野菜を使って作ると美味しいです。



熱量 842kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.0g
カルシウム 717mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

今が旬の野菜！
「キュウリ」

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

キュウリの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。江戸時代ごろまでは黄瓜(きうり)と呼ばれていたようですが、その後中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て字にされたようです。キュウリは通年当たり前のように手に入る野菜ですが、本来の旬は夏。大体6月頃から残暑が残る9月頃までです。この時期に露地栽培されたものは、ほかの季節にハウス栽培されたものと比べて2倍くらい多くビタミンCを含んでいるそうです。

キュウリはギネスブックに「世界一栄養がない果実」のNo1として記録されているって知っていますか？ほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありませんが、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。

また、キュウリにビタミンCを壊す酵素が含まれているので、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。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。