



ごはんを
びゅうずに
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12日(木)

雨天であり気温が上がらず..。生徒の食欲は健在です。

献立

ご飯・牛乳・ささみのレモン揚げ・ひじきの五目煮・ミニトマト・かきたま汁

ひじきの五目煮(1人分)

〈材料〉	・乾燥ひじき	5g
	・にんじん	10g
	・干しいたけ	1g
	・糸こんにゃく	15g
	・油揚げ	5g
	・むき枝豆	5g
	・しょうゆ	2g
	・砂糖	1g
	・みりん	2g
	・酒	2g
	・炒め油	適量

〈作り方〉

- ①乾燥ひじきは水で戻す。(戻すと約10倍になる)戻ったらしっかり水を切っておく。
- ②にんじんはせん切りにする。
糸こんにゃく、油揚げは湯通して、糸こんは適度な長さに切る。油揚げはせん切りにする。
- ③枝豆は塩ゆでしておく。
- ④鍋に炒め油を入れ、にんじん、ひじき、糸コン、干しいたけ、油揚げの順で炒め、調味料で味をつけて煮含める。最後に③の枝豆を散らす。
※鶏肉や豚肉、さつまあげなどを入れても良い。

和食の代表的なおかずのひとつ、ひじきを使った煮物です。白いごはんによく合う味付けです。食物繊維がバッチリ摂れます！



熱量 855kcal たんぱく質 38.2g 脂質 22.4g カルシウム 437mg 食物繊維 8.8g

栄養士コメント

「ミニトマト」

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

ミニトマトはトマトの派生したものだと思いますが、分類上仲間であるチェリートマトの方がトマトよりも先に生まれていたそうです。栄養成分も、なんとトマトより優秀とされています。例えばトマトの代表的な栄養成分のリコピンですが、100gあたりの含有量を比べてみると、トマトの210mgに比べて、ミニトマトは290mg。ミニトマトの方が多のです。リコピンは老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。



そのほかに、体内のナトリウムを排泄して、血圧を下げる効果があるカリウムも含まれています。トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトにはさまざまな効能があります。夏が旬の野菜ですので、太陽をたっぷり浴びたトマトを食べて、ビタミン類もとりましょう。

今日は五城目産ミニトマトでした。一口で食べるのは難しいくらい大きかったです。いちごのような形がかわいい、甘いトマトでした。