



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13日(金)

梅雨空が続きますが、こまめな水分補給を忘れずに。

献立

夏野菜カレー・らっきょう酢漬・牛乳・あわせるゼリー

夏野菜カレー(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	50g (一口大)
・赤ワイン	3g
・おろしにんにく	1g
・おろし生姜	1g
・たまねぎ	70g (スライス)
・にんじん	30g (いちよう切り)
・ズッキーニ	20g (乱切り)
・かぼちゃ	50g (一口大の角切り)
・なす	20g (乱切り)
・揚げ油	適量
・カレールー	25g
・中濃ソース	適量
・ケチャップ	適量

〈作り方〉

- ①かぼちゃ、なす、ズッキーニは高温の油で揚げる。
- ②豚肉、玉葱、人参を生姜、にんにくで良く炒め、軽く塩こしょうをして赤ワインを入れる。
- ③②に水をひたひたに入れて煮込む。煮立ったら火を止めてカレールーを加え、ソース等で味を整える。
- ④最後に①の野菜を加える。
皿に盛りつけてから、トッピングしてもOK。

いろいろな夏野菜の食感と味が楽しめるカレーです。
辛さの中にかぼちゃの甘味がアクセントになっています。



熱量 946kcal たんぱく質 29.5g 脂質 18.2g カルシウム 380mg 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

夏野菜

「カボチャ」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

日本にかぼちゃが入ってきたのは、戦国時代、徳川家康が生まれたとされる1542年(天文11年)にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。「カボチャ」の名前は、「カンボジア」が訛ったものとする説が有力と言われてもいます。

かぼちゃは世界中で栽培されており、品種は非常に非常に沢山あります。このうち、現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。



かぼちゃは、カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。かぼちゃに多く含まれるビタミンには、ビタミンC、E、βカロテン(ビタミンA)などがあります。ビタミンC、Eは、体に害のある活性酸素を抑える働きがあり、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防する栄養成分です。(ビタミンEは、別名「若返りのビタミン」とも呼ばれています。)βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を保護したり、眼の機能を正常に保ち、疲れ眼や夜盲症を改善する効能があります。また、食物繊維も多く含まれ、便通を良くしたり血圧の急激な上昇を防ぐ働きがあります。