



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 ー 中
今日の給食

平成30年7月18日(水)

今月の給食の目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・青椒肉絲・小魚佃煮・レタス卵スープ

レタス卵スープ(一人分)

- 〈材料〉
- ・卵 22g
 - ・たまねぎ 15g
 - ・レタス 10g
 - ・にんじん 8g
 - ・万能ねぎ 4g
 - ・コンソメ 2g
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

- 〈作り方〉
- ①玉ねぎはスライス、レタスはざく切り、にんじんはいちょう切り、万能ねぎは小口切りにする。
 - ②卵は割りほぐす。
 - ③鍋に適量の水を入れ、にんじん、玉ねぎを煮る。火が通ったらコンソメ等で調味する。
 - ④レタス、万能ねぎを加え、卵を流す。全体に火が通ったら完成。

青椒肉絲の作り方は4月13日にご紹介しています。ピーマンをたっぷり食べられる献立ですが、1年生は苦戦したようです..。



熱量 867kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.1mg カルシウム 384mg 食物繊維 3.1g

栄養士コメント

レタスの栄養

地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

レタスはキク科の1年草で、西アジア、地中海沿岸が原産地とされています。品種はサラダ菜、サニーレタス、リーフレタスなど多岐に渡りますが、一般的に「レタス」といえば、結球している玉レタスのことを指します。和名で「玉チシャ」とも呼ばれますが、これは「乳草」からきており、茎を切ると白い液がでることからつけられた呼び名です。

古代ギリシャやローマでは、安眠をもたらす野菜として紀元前から食べられていたといいますが、当時は結球しないタイプのものでした。玉レタスが広まったのは16世紀ころからといわれています。日本で玉レタスが広く食べられるようになったのは1960年代からです。

レタスは約95%が水分で栄養価は高いとはいえませんが、カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラルやビタミンE、B₁、C、食物繊維などをバランスよく含んでいます。含有量は多くありませんが、生食することが多いため損失率が少なく、ビタミン、ミネラルを効率よくとれます。



サラダの他に、炒め物やスープにも合います。シャキシャキした歯ごたえを楽しめるように、加熱しすぎないほうがいいかも知れません。