



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 ー 中
今日の給食

平成30年7月20日(金)

明日から夏休み。休み中も「暑さに負けない食事をしよう」

献立

ビビンバ丼・牛乳・わかめスープ・果物(スイカ)

秋田県産の小玉スイカ。とても甘くてみずみずしかったです



今回は豚肉を使用しました。牛肉でも良いです。野菜もたくさん食べられる献立です。

ビビンバ (1人分)

〈材料〉

- ・県産豚もも肉 40g
- ・県産豚バラ肉 40g
- ・コチュジャン 2g
- ・おろしにんにく 1g
- A
 - ・しょうゆ 3.8g
 - ・砂糖 3.3g
 - ・酒 3.8g
 - ・オイスターソース 1.5g
 - ・白ごま 1g
- ・ほうれん草 30g
- ・にんじん 30g
- ・もやし 40g
- ・きゅうり 15g
- B
 - ・白ごま 1g
 - ・おろしにんにく 1g
 - ・ごま油 3g
 - ・しょうゆ 1g
 - ・塩 0.1g

〈材料〉

- ①野菜は千切りにし、茹でて水気を絞る。
ごま油で炒めて、Bの調味料で味付けしておく。
- ②コチュジャンを揉み込んだ肉をニンニクの香りをだした油で炒め、色が変わったらAの調味料で味付けをする。
- ③ご飯に①②を乗せ、よく混ぜて食べる。

熱量 923kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35.5g カルシウム 349mg 食物繊維 5.4g

栄養士コメント

夏に美味しい果物
「スイカ」

地場産物使用率(カロリーベース) **90%**

夏の暑いときの冷えたスイカは、格別なおいしさがあります。
スイカの90%以上は水分で、汗をかいたときの水分補給には最適で、その果汁には、βカロテン(ビタミンA)やビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれています。βカロテン(ビタミンA)は、体内で消化吸収されるときに、ビタミンAに変わる栄養成分です。その効能には、粘膜や皮膚を健康的に保ち、ハリのある肌を作ったり、ウィルスや細菌の侵入を防ぎ、ガンを予防する効能があります。また、βカロテン(ビタミンA)は、網膜にあるロドプシン(光を感じる物質)の材料となり、夜盲症を防ぎ、眼の機能を正常に保つので「眼のビタミン」とも呼ばれています。
スイカの果肉の赤い色は、リコピンです。リコピンは、トマトにも含まれる栄養成分で、体に有害な活性酸素を分解して、老化や動脈硬化、脳卒中、ガンなどを予防する効能があります。他に、利尿作用を高める「シトルリン」という栄養成分があり、新陳代謝を活発にして、体のむくみを解消したり、塩分を排出する効能があります。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材のひとつです。

