



ごはんを  
ぴよずに  
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6月6日(水)

「2018夏季ペロリンピック」2日目です。

献立

ご飯・牛乳・和風ハンバーグ(おろしソース)・じゃこサラダ・みそ汁・味付け海苔

和風ハンバーグ(1人分)

- 〈材料〉
- ・鶏挽き肉 60g
  - ・サラダ油 適量
  - ・玉ネギ 40g  
(みじん切りして、サラダ油で炒めておく)
  - ・豆腐 50g
  - ・パン粉 10g
  - ・卵 20g
  - ・しょうが 1g
  - ・みそ 3g
  - ・しょうゆ 2g
  - ・酒、みりん 各1g
  - ・塩、こしょう 少々

※カルシウム、タンパク質の栄養のバランスよく更に消化もよい献立です。

〈作り方〉

- ①肉、炒めた玉ネギ、パン粉、電子レンジ等で水切りした豆腐、調味料をすべてボールに入れて混ぜ合わせる。しっかりこねて小判型に丸める。やわらかいのでくずれないように注意。
- ②オープンかフライパンで中に火が通るまで十分に焼く。
- ③おろしソースは、和風ドレッシング:めんつゆ:大根おろし(汁も使います)1:1:2ぐらいで作ってみて下さい。

きゃべつ、にんじん、シラス干しのサラダに、豆腐と鶏挽き肉のハンバーグをのせ、大根おろしのソースでいただきます。



熱量 856kcal たんぱく質 47.3g 脂質 20.9mg カルシウム 527mg 食物繊維 5.8g

栄養士コメント

豆腐の栄養

地場産物使用率(カロリーベース) 66%

カルシウムが豊富な食品のひとつとして、大豆や大豆食品があります。大豆食品のなかでも特に豆腐は、食物繊維以外の大豆の栄養価と効力を受け継いでいるだけでなく、それが消化吸収されやすい形になっていることから、より効力アップした理想的な食品です。

豆腐の主成分は植物性たんぱく質です。植物性のたんぱく質は、肉や魚といった動物性たんぱく質と比較して消化吸収が悪いのですが、豆腐の場合は消化吸収が非常によく、95%という高さで無駄なく吸収されます。

また、豆腐は、どのような食品とも相性がよく、肉や卵、乳製品、魚介類などなんでもよく合いますし、大豆のたんぱく質に不足しているアミノ酸がプラスされ、より質の良いたんぱく質を摂取することができます。

今日もキレイに片付いています。昨日に引き続き、残食なしです!

