



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6月12日(火)

週末は中学校総体。毎日部活に励んでいます。

献立

米粉パン・いちごジャム・牛乳・鶏の唐揚げ・野菜サラダ・コーンスープ

野菜サラダ(1人分)

〈材料〉

- ・キャベツ 50g (太めのせん切り)
- ・水菜 10g (3cmくらいの長さ)
- ・玉ねぎ 10g (薄くスライス)
- ・オリーブオイル 6g
 - ・酢 5g
 - ・塩 0.5g
 - ・こしょう 少々
- ・ポテトチップス 5g

〈作り方〉

- ①野菜を切る。玉ねぎは水にさらして辛味を抜く。
- ②キャベツ、水菜をゆでて水に取り、しっかり冷ます。
水気を絞っておく。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜とドレッシングを合わせる。
- ⑤盛りつけて④の上に、砕いたポテトチップスをふりかける。



今日は、米粉50%の米粉パンです。もちもちした食感が特徴で美味しいです。

熱量 879kcal たんぱく質 35.2g 脂質 37.2mg カルシウム 344mg 食物繊維 3.9g

栄養士コメント

牛乳とカルシウム

地場産物使用率(カロリーベース) 47%

牛乳には100gあたり110mgのカルシウムが含まれています。豆乳のカルシウム量は100gあたり31mgで、そのほかの飲み物と比較しても、牛乳は群を抜いています。

牛乳のカルシウムは吸収率もよいのが特徴です。最も吸収されやすい牛乳・乳製品の吸収率は約50%。小魚は約30%、野菜(青菜)は約18%です。しらす干し100gのカルシウム量は210mgなので、一見すると牛乳よりもカルシウムが摂取しやすいように思えますが、吸収率を考慮するとあまり差がありません。加えて、牛乳はコップ1杯で約200gを摂取できるのに比べ、しらす干しなどの小魚は一度に100gを摂取するのが難しいため、カルシウム摂取には牛乳が一番だとされています。牛乳を原料にして作られるヨーグルトやチーズなどの乳製品にも、カルシウムはたくさん含まれています。牛乳の吸収率がよいのは、カルシウムの吸収を高める作用があるCPP(カゼインホスペプチド)や乳糖が含まれているからです。これらは乳製品にも含まれているので、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も牛乳と同じくカルシウムの優秀な補給源になります。

五中
食堂
2日目

連日の取材
お疲れ様です。



野菜を作ってくださっているエコ・ファーマーズの皆様と校長先生。いつもありがとうございます。

1