



ごはんを
びょうすに
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13日(水)

今月の目標「骨や歯を丈夫にしよう」「清潔な食事の場を作ろう」

献立

ご飯・牛乳・鱈マヨ焼き・胡麻きんぴら・なめこ汁

鱈マヨ焼き(一人分)

〈材料〉

- ・鱈角切り 80g
- ・しめじ 10g (洗ってほぐしておく)
- ・たまねぎ 12g (みじん切り)
 - ・マヨネーズ 20g
- A
 - ・しょうゆ 1g
 - ・みそ 0.5g
 - ・白ワイン 2g
 - ・パセリ 少々
- ・シュレットチーズ 13g

〈作り方〉

- ①Aを混ぜてソースを作っておく。
- ②アルミケースに、しめじ、鱈、①のソース、チーズの順に入れる。
- ③オーブン等でじっくり焼く。



地場産物使用率(カロリーベース) **73%**

熱量 863kcal たんぱく質 39.8g 脂質 32.5mg カルシウム 519mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

カルシウムが多い食品 「**チーズ**」

チーズは生乳のタンパク質を凝固させ水分を絞って作りますが、100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1,000ml。つまり10倍の量の栄養素がギュッと凝縮されているのです。特にナチュラルチーズは「白い肉」という別名があるほど、良質なたんぱく質を含んでいます。牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる乳糖不耐症の人でも、チーズならば問題なく食べることができます。チーズは、カルシウムやタンパク質、脂質、ビタミンB2などが多く、中でも20～30%を占めるタンパク質は、身体に必要なアミノ酸をバランス良く含み、タンパク質の中の王様とも言われています。

良いことづくめのチーズですが、足りない栄養素もあります。それはビタミンCとビタミンDです。そのふたつがたっぷり含まれている野菜や果物と一緒に食べるとよいです。例えば、野菜とチーズのサンドイッチや、クリームチーズにドライフルーツを練りこんだもの、また、チーズ入りのドレッシングもお勧めです。生野菜だけでなく、蒸したりゆでたり炒めたりした野菜にかけてもおいしいです。



五中
食堂
3日目



連日、婦人会の皆様が配膳のお手伝いに来てくださっています。大変助かっています。ありがとうございます！

