



ごはんを
じょうずに
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15日(金)

6月はカルシウムをしっかり摂れるように意識しています。

献立

わかめごはん・牛乳・ちりめん卵焼き・ザーサイ炒め・みそ汁

ザーサイ炒め(一人分)

〈材料〉

- ・豚バラ肉 スライス 20g(一口大)
- ・味付きザーサイ 15g
- ・春雨 10g
- ・にんじん 10g(いちょう切り)
- ・ピーマン 10g(せん切り)
- ・サラダ油 3g
- ・塩、こしょう 適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。春雨は水で戻しておく。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、ザーサイ、ピーマンを加えて炒める。
 - ③②に春雨を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ※季節の野菜を使って作ってください。



熱量 808kcal たんぱく質 30.6g 脂質 27.6mg カルシウム 454mg 食物繊維 3.5g

栄養士コメント

しらす干し

イワシ類(カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ、シロウオ、イカナゴなど)の仔稚魚を食塩水で煮た後、天日などで干した食品をちりめんじゃこ、またはしらす干しといいます。ごく小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめん(縮緬)を広げたように見えることから、ちりめんじゃこという名前がつけました。魚そのものはシラスといい、しっかり干さないものはその名で呼ばれることもあります。ちりめんじゃこ(縮緬雑魚は関西での呼び名、しらす干しは関東での呼び名で、同じものを指します。

シラスは、骨や内臓も気にすることなく1匹そのまますべてを食べられるため、捨てる部分がない分栄養価も高くカルシウムが豊富です。小皿1杯(100g)のしらす干しで、1日分のカルシウム約500mgが摂れるそうです。それ以外にも、シラスには魚の脂肪酸であるDHAやEPAが多く含まれており、体にとってもよい食品です。

地場産物使用率(カロリーベース) 80%

五中
食堂
5日目
(最終日)



町内会で..仕事仲間や友人、家族と一緒に..

沢山の皆様にご来場いただきました。ありがとうございました。

