



ごはんを
びょうずに
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21日(木)

今日はほっこりの和食です。

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・豚肉と野菜の田舎風煮・みそ汁

豚肉と野菜の田舎風煮(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	30g
・さつまあげ	10g(乱切り)
・じゃがいも	50g(乱切り)
・つきこんにやく	40g(3cmくらいの長さ)
・たけのこ水煮	20g(乱切り)
・にんじん	8g(乱切り)
・さやいんげん	20g(3cmくらいの長さ)
・砂糖	1g
・酒	1g
・しょうゆ	6g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②つきこんにやくは湯がいて適当な長さに切っておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉、じゃがいも、にんじん、たけのこ、つきこんにやくと炒めていき、油が回ったら味をつけこと煮込む。
- ④じゃがいもが煮えたら、最後に塩ゆでしたインゲンをちらして完成。



地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

熱量 860kcal たんぱく質 44.2g 脂質 25.9mg カルシウム 378mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

カルシウムを上手にとるには...



・上手にとる方法1 ～基本は乳製品～

カルシウムを上手にとるためには、まずは乳製品(特に牛乳)を毎日欠かさず飲むことです。給食だけでなく、家でも飲むようにしましょう。特に休日は給食が無いので、牛乳も飲まなくなりがちです。牛乳のほか、チーズやヨーグルトなどの乳製品も取るようにしましょう。

・上手にとる方法2 ～小魚、野菜を料理メニューに入れる～

次に毎日の食事に、カルシウムの多い魚や野菜を利用したメニューを入れる事です。しらす・大根・小松菜などは、ちょっとした一品料理に加えやすいのではないのでしょうか？

・上手にとる方法3 ～ビタミンDを摂取する～

ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げてくれる栄養素です。ビタミンDの多い食品には、サンマ・サバ・ブリ・シイタケ・マイタケなどがあげられますので、うま食事に取り入れましょう。また、食事の後に日光に当たり運動することを習慣を付けるとなお良いです。