



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25日(月)

今月の目標は「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・マスの塩焼き・おひたし・豚汁

豚汁 (一人分)

〈材料〉

・豚ばら肉	30g
・こんにゃく	20g (色紙切り)
・じゃがいも	40g (乱切り)
・にんじん	15g (乱切り)
・大根	30g (いちよう切り)
・豆腐	30g (角切り)
・干しいたけ	1g (スライス)
・ねぎ	15g (斜め切り)
・みそ	12g
・酒	少々

〈作り方〉

- ①豚肉を煮る。途中、アクを取りながら。
- ②こんにゃく、干しいたけ、根菜を加えて煮る。
- ③②に豆腐を加える。火が通ったら調味し、ねぎを入れて一煮立ちさせる。

今回は上記の材料で作りましたが、ごぼう、白菜、しめじなども合います。いろいろな食材を使って作る栄養満点の汁物です。



熱量 764kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.0mg カルシウム 358mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

実はカルシウムたっぷり
『ごま』

地場産物使用率(カロリーベース) **83%**

ごまはアフリカのナイル川の支流が発祥の地で、インドや東南アジア、ヨーロッパやシルクロード経由で日本に伝播されたといわれています。日本では、縄文時代の遺跡から発見されていますが、当時の利用法は明確になっていません。奈良時代には、ごま油が調味料として利用されるなど、すでに重要な作物として栽培されていたようです。

ごまの種類は、種子の外皮の色によって、白・黒・金の大きく三種類に分けられますが、世界には色や形、大きさなど、様々なごまがあり、その数は約3,000種といわれています。

【ごまの栄養成分】

白・黒・金で若干含まれる量の違いはあっても栄養成分はほとんど同じです。成分の約50%は脂質で、約20%がたんぱく質、約20%弱が炭水化物です。他にもビタミンB、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE、などが含まれています。特にカルシウムは、ごま100g中1,200mgも含まれていて、これは牛乳の12倍にもなります。そのほか灰分のセレンや、ごまの特徴としてセサミンが含まれていて酸化防止効果があり、動脈硬化などの予防効果が期待できます。