



ごはんを
びゅうず
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中
今日の給食

平成30年6月27日(水)

今月の目標「清潔な食事の場を作ろう」。梅雨時の衛生に気をつけて。

献立

ご飯・牛乳・ささみチーズフライ・山菜の炒り煮・みそ汁

山菜の炒り煮 (1人分)

- 〈材料〉
- ・豚バラ肉 20g (一口大)
 - ・ぜんまい水煮 30g (3cmくらいの長さ)
 - ・つきこんにやく 20g (3cmくらいの長さ)
 - ・たけのこ 10g (短冊切り)
 - ・にんじん 10g (せん切り)
 - ・いんげん 10g (小房に分ける)
 - ・しめじ 10g (小房に分ける)
 - ・サラダ油 適量
 - ・砂糖 1g
 - ・しょうゆ 4g
 - ・みりん 1g

- 〈作り方〉
- ①材料を切る。
 - ②いんげんは塩ゆで、こんにやくは湯通しておく。
 - ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
 - ④いんげん以外の食材を煮えにくい順に炒めていき、水を加えて煮る。
 - ⑤途中で調味し、煮含める。
 - ⑥最後に②のいんげんを加える。

ささみフライの中にはチーズが...。美味しくカルシウムが摂れます。



熱量 853kcal たんぱく質 31.3g 脂質 28.9mg カルシウム 338mg 食物繊維 4.9g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

「山菜」

春、雪解けとともに山野に顔を出し始める山菜。日本で食べられる山菜は、およそ350種類あると言われていますが、そのうち美味しいと万人に食べられるのは80~100種類ほどだそうです。

山菜の中にはアクが強く、下処理をしなければ食べられないものもあります。独特な苦みは、植物性アルカロイドによるものです。植物性アルカロイドにはデトックス作用があり、芽吹きの際に山菜を食べることで冬の間貯め込んだ余分な脂肪や老廃物を出してくれるのです。春先に山菜を食べることは、体にとって理にかなっているのです。

今日は秋田県産のぜんまいを使用しています。ぜんまいは、ビタミンCやβカロチン、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富に含まれ、風邪予防や美肌作り、便秘解消効果もあります。見た目では判断しないでぜひ味わって欲しい食材です。