



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 ー 中 今日の給食

平成30年6月28日(木)

今日は秋田県産のジャージーヨーグルトでカルシウムを摂ります。

献立

えびピラフ・牛乳・ゆで野菜サラダ・かきたま汁・ヨーグルト

### エビピラフ (1人分)

(材料)

・精白米	100g
・冷凍むきエビ	30g
・玉ねぎ	50g
・バター	1g
・コンソメ	5g
・白ワイン	5g
・塩	適量
・こしょう	適量
・パセリ	少々

〈作り方〉

- ①米をといで水を切っておく。
- ②玉葱は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、冷凍むきエビ、玉葱を強火で炒め、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
- ④炊飯器に①、②、③の汁だけとコンソメを入れて普通に炊く。
- ⑤④が炊きあがったら、③を加え十分に混ぜる。
- ⑥パセリのみじん切りをふって完成。

エビがたっぷりの優しい味のピラフです。  
いつもより多めに炊いたご飯を全部平らげました！



熱量 865kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.2mg カルシウム 459mg 食物繊維 4.8g

栄養士コメント

。。。 「ヨーグルト」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

### ヨーグルトの栄養成分と効果

ヨーグルトは牛乳を主な原材料として作ります。牛乳は完全栄養食品と言われるほど優れた食品で、良質なタンパク質やカルシウムなどを多く含んでいます。

- ・**タンパク質** ... 牛乳などに含まれているタンパク質の一部が分解されてアミノ酸になるため、体内で消化吸収されやすくなります。
- ・**カルシウム** ... 牛乳はカルシウムの吸収率の高い食品です。さらにヨーグルトは発酵によってカゼインホスホペプチドという、さらに吸収されやすい成分に変化します。
- ・**アミノ酸** ... 牛乳と比較して一番の違いがでてくるのがアミノ酸です。タンパク質量はそれほどの差はありませんが、乳酸菌があることによってアミノ酸が牛乳の3~4倍多く含まれていて、胃を守る働きをしたり、消化を助けてくれたりします。