



ごはんを
びゅうずに
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29日(金)

明日は体育祭。良い天気になってほしいです。

献立

ご飯・牛乳・さんまの蒲焼き・アーモンドあえ・豆腐汁

さんまの蒲焼き(1人分)

〈材料〉

- ・さんま(三枚おろし) 一枚
 - ・でんぷん 5g
 - ・サラダ油 適量
 - ・しょうゆ 5g
 - ・酒 2g
 - ・砂糖 3g
 - ・みりん 2g
- } タレ

〈作り方〉

- ①さんまにでんぷんをまぶす。
- ②サラダ油を熱し、①を揚げる。
小骨も食べられるようにじっくり揚げる。
- ③調味料を火にかけ、タレをつくる。
焦がさないように火力に気をつけ、少しとろみが付くくらいに煮詰める。
- ④②を③にからめて出来上がり。

※たれを多めに作り、ご飯にのせて蒲焼き丼にしても美味しいです。

さんまはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。



熱量 864kcal たんぱく質 35.9g 脂質 34.0mg カルシウム 400mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

「さんま」

地場産物使用率(カロリーベース) 64%

秋のサンマは脂肪分が多く美味であり、特に塩焼きは日本の「秋の味覚」の代表とも呼ばれています。旬は秋ですが、加工品なども多く出回り、一年中食べることができます。

サンマには、血液の流れを良くするといわれるエイコサペンタエン酸が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされています。また、ドコサヘキサエン酸も豊富に含まれており、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らす作用、脳細胞を活発化させ、頭の回転を良くする効果もあるとされています。

生のサンマの鮮度を見極めるときは、次のポイントをおさえてみましょう。

- ・尾を持ちサンマの頭を上に向けたとき、体が曲がらずにできるだけまっすぐに立つもの
- ・目が濁っていないもの
- ・口先がほんのり黄色いこと(最近ではそうでもないという説も有り)
- ・魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いものが新鮮