



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5月10日(木)

今日は卵たっぷり、栄養たっぷりの親子丼。

献立

親子丼・牛乳・大根のおかかサラダ・みそ汁

親子丼(具材)

○材料(1人分)

- ・鶏モモ肉 60g
- ・たまねぎ 60g
- ・にんじん 20g
- ・干し椎茸 1g
- ・めんつゆ 10g
- ・みりん 5g
- ・酒 5g
- ・しょうゆ 3g
- ・卵 50g
- ・きざみのり、三つ葉 少々

○作り方

- ①干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しぼってスライスしておきます。
- ②にんじんは楕円形にスライス、たまねぎはスライスしておきます。
- ③フライパンに鶏肉、菜を入れて炒め、椎茸の戻し汁と調味料で味付けしておきます。
- ④必要な分を③から別鍋に移し、卵で閉じて、三つ葉を散らします。
- ⑤丼にご飯を盛り、④をかけます。お好みできざみのりを散らします。

スチームコンベクションオーブンで作る親子丼は、卵がふんわり、やさしい味わいです。残食ゼロでした!!



熱量 861kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.2mg カルシウム 376mg 食物繊維 4.6g

栄養士コメント

地場産物活用率(カロリーベース) 64%

“完全栄養食品”「卵」

そのものだけで必要な栄養素を豊富に含んだ食品や料理のことを「完全栄養食品」といいます。卵もそのひとつです。特に質の良いたんぱく質が豊富で、ビタミン、ミネラルも幅広く補給することができます。ただ、卵は糖質や食物繊維、ビタミンCがほとんど摂取できないため、注意が必要です。野菜類や果物、穀類もしっかり摂りましょう。



栄養価が高い卵ですが、食物アレルギーを有するために食べられない人もいます。本校では親子丼の日はチーズを代用し「チーズ丼」を提供しています。具材と味付けは同じで、卵の代わりにとろけるチーズで閉じます。和と洋がうまくマッチした良い味です。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。