



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 一 中 今日の給食

平成30年5月17日(木)

今日はカルシウムが豊富にとれる「かき揚げ」です。

献立

## かき揚げ丼・牛乳・小松菜のおかかあえ・みそ汁

**かき揚げ(一人分)**

〈材料〉

- ・ごぼう 20g (ささがき)
- ・にんじん 20g (せん切り)
- ・セロリ 5g (せん切り)
- ・たまねぎ 10g (せん切り)
- ・さつまいも 20g (ダイス切り)
- ・干しエビ 2g
- ・卵 10g
- ・小麦粉と米粉 20g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①それぞれの食材を切っておく。
- ②材料に小麦粉をふるう。冷たい水に卵を溶き、ふるいにかけて小麦粉と米粉を加え、ゆるめの衣を作る。
- ③②に①を入れさっくりかき混ぜ、180度程度の油に平らに落としてからりと揚げる。

ボリュームたっぷりのかき揚げ丼。いろいろな野菜が入っていますが、ほとんど残食はありませんでした。



熱量 800kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.3mg カルシウム 581mg 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

... 「干しエビ」

地場産物活用率(カロリーベース) **67%**

干しエビは小エビを丸ごと乾燥させたものです。小エビには、豊富なミネラルをはじめ、動脈硬化や便秘予防効果のあるアスタキサンチン、不飽和脂肪酸や疲労回復効果のあるタウリンなど魚介類特有の栄養素も含まれています。特にカルシウム量は煮干しに匹敵するほど多く、中でも干しエビはサクラエビの3倍以上にもなるそうです。銅や鉄、マグネシウムなども豊富に含んでいるので、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)や貧血予防などに効果的といわれています。



日本で最も多く食べられているのは素干しにしたサクラエビですが、その歴史は意外にも浅く、明治中期頃からです。駿河湾でアジ漁に出た漁師が、網に浮きをつけ忘れて漁を行なったところ、引き上げた網にびっしりと小エビがついていたことに始まるといわれています。

今日のようにかき揚げの具材に使うなどして、カルシウムをとりましょう。

「おいしくなあれ」ひとつひとつ手作りです。