



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22日(火)

野球部の健闘を祈りつつ...。今日は「ピザパン」です！

献立

ピザトースト・牛乳・ミストローネスープ・バナナ

### ピザトースト(一人分)

〈材料〉

- ・厚切りトースト 1枚
- ・マーガリン、ケチャップ 適量
- ・たまねぎ 15g(粗みじん)
- ・シーフードミックス 40g
- ・白ワイン 5g
- ・バター 3g
- ・マヨネーズ 15g
- ・シュレットチーズ 20g
- ・塩、こしょう 適量

〈作り方〉

- ①厚切りトーストにマーガリンを塗っておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉葱、凍ったままのシーフードミックスを入れ炒める。汁が上がってきたら白ワインを入れ、最後に軽く塩こしょうする。
- ③②の荒熱が取れたらマヨネーズを加え、ソースを作る。
- ④①にケチャップを塗り、③とチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

地元のあったか小町さんの厚切りトーストを使った、生徒たちが大好きな献立です。



熱量 863kcal たんぱく質 29.9g 脂質 39.5mg カルシウム 453mg 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) **47%**

### 今日の食材「バナナ」

バナナは栄養価が高く、消化吸収も良いため、スポーツをする人やアスリートにおすすめです。また、小腹が空いたとき、逆に食欲不振なときにも、手軽に栄養補給できるフルーツです。バナナに多く含まれる主な栄養素は、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどのミネラルと、糖質(炭水化物)です。

- ・ビタミンB1は、糖質を体のエネルギーに変える働きがあり、疲労を早く回復させるので、スポーツマンやお酒を多く飲む人、甘い物が好きな人に大切な栄養です。
- ・ビタミンB2は、肉の脂や植物油などの脂質を、体のエネルギーに変える働きがあり、不足すると脂肪が上手く燃焼されないため、太りやすくなります。また、子供の成長を助ける働きや、体に有害な活性酸素を分解する効果もあります。
- ・ビタミンCは、免疫力を高め風邪やガンを予防する、ストレスに対抗する抗ストレスホルモンを作る、活性酸素を抑える抗酸化作用など、様々なメリットがあります。
- ・カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、高血圧や心臓病を予防します。
- ・マグネシウムは、リンやカルシウムと協力して、骨を丈夫にするため、骨そしょう症の予防効果がある他、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行い、食品からエネルギーや体の材料を作ります。