



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 一 中
今日の給食

平成30年5月23日(水)

今日は優しい味のふんわり卵焼き。

献立

ご飯・牛乳・卵焼き・いそ煮・たけのこ汁・ふりかけ

卵焼き(1人分)

〈材料〉

- ・鶏卵 1個
- ・きゃべつ 25g
- ・にんじん 5g
- ・粉チーズ 5g
- ・白砂糖 1g
- ・牛乳 5g
- ・白こしょう 少々
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじんを細かく切る。
- ②卵を溶き、粉チーズ、砂糖、牛乳と混ぜあわせる。
- ③フライパンに多めの油を熱し、②を流し入れてじっくり焼く。

※給食では大きなバットに流し入れ、スチームコンベクションオーブンで焼きました。

卵焼きの代替食は「肉野菜炒め」でした。
ふりかけは、卵・乳・小麦不使用のものです。



熱量 820kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.2mg カルシウム 447mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

もっと食べよう「海藻」

○海藻はヘルシー！

例えば、昆布のエネルギー量は1食分あたり、たったの5kcal未満です。昆布はとてもヘルシーなので、カロリー摂取が気になる方にうれしい食品です。

○カルシウムが豊富！

国民栄養調査でも、日本国民のほとんどが不足しているカルシウムは、牛乳の6.0倍※も含まれています。カルシウムは骨や歯の形成を助けます。(※可食部100gあたりの数値)

○食物繊維がたっぷり！

昆布をはじめ海藻のヌルヌル成分に含まれる、水溶性食物繊維(粘質多糖類)であるアルギン酸とフコイダンがたっぷり含まれています。

○ヨウ素(ヨード)の含有量は食品中でトップレベル！

甲状腺ホルモンの成分となるヨウ素(ヨード)は、ひじきやわかめなどの海藻類や、いわしやさばなどの魚類にも含まれますが、含有量は昆布がトップレベルです。