



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29日(火)

今日はきゃべつをたくさん使った炒め物。ひとり100g使用します。

献立

ご飯・牛乳・豚肉とキャベツの甘味噌炒め・春巻き・きゅうり漬け

きゅうりと桜エビの漬け物
(一人分)

〈材料〉

- ・きゅうり 40g
- ・桜エビ 5g
- ・しょうが 1g
- ・鷹の爪 少々
- ・酢 2g
- ・砂糖 1g
- ・塩 0.5g
- ・ごま油 1g

〈作り方〉

- ①きゅうりは厚めの斜め切り。しょうがはすりおろす。
- ②桜エビはフライパン等から煎りして、調味料と合わせておく。
- ③すべてををよく混ぜ合わせて漬け込んでおく。味がなじんだら完成。

桜エビは殻ごと食べるので、カルシウムが豊富にとれます。



熱量 873kcal たんぱく質 29.3g 脂質 32.7mg カルシウム 408mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

「カルシウム」について

地場産物使用率(カロリーベース) 74%

カルシウムは日本人が慢性的に不足している栄養素です。骨や歯の主な成分で、毎日欠かさず取る必要があります。他にも、筋肉の収縮を助ける、血液の凝固作用を促す、精神を安定させるなど、生命維持にも大切な働きがあるミネラルのひとつで、血液成分として常に一定の量になるよう、体内で調節されています。

カルシウムの摂取量が少ないと、恒常性維持機能の働きで骨を溶かして血液に供給されるため、結果骨が弱くなり、骨粗鬆症に繋がります。予防も兼ねて、食事から1日800mg以上は取りたいものです。特に成長期には必要不可欠な栄養素です。

○カルシウムが豊富な食品

- ・乳製品 牛乳 プロセスチーズ ヨーグルト スキムミルク
- ・大豆・大豆製品 木綿豆腐 高野豆腐(乾燥) 納豆
- ・魚介類 わかさぎ しらす干し かたくちいわし 桜えび
- ・野菜 こまつな モロヘイヤ 大根葉 切干大根
- ・藻類 ひじき わかめ

