



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31日(木)

5月のメイン食材のたけのこを今日は「いりどり」に。

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅醤油煮・いりどり・みそ汁

いりどり(1人分)

〈材料〉

- ・鶏モモ肉 50g
- ・茹でたけのこ 70g
- ・にんじん 20g
- ・ごぼう 20g
- ・うずらの卵 20g
- ・ごま油 5g
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 2g
- ・砂糖 少々
- ・むき枝豆 5g

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大に、他の野菜は乱切りにする。
- ②鍋に油を入れ、ごぼう、鶏肉、を十分炒めよせておく。
- ③②の鍋で堅い野菜から順に炒めていく。
- ④②③を合わせ調味し、中火でゆっくり煮含める。
- ⑤最後に茹でた枝豆を入れて完成。

漢字で「炒り鶏」または「煎り鶏」。筑前煮のことです。



熱量 8554kcal たんぱく質 50.0g 脂質 21.8mg カルシウム 546mg 食物繊維 6.8g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) 58%

「いわしの梅醤油煮」
骨まで食べてカルシウムばっちり!!

イワシは、今日のような煮魚や蒲焼、塩焼きといった食べ方に加え、マリネやアンチョビとしても人気が高い魚です。世界中で古代から食べられてきました。日本では、縄文時代から私たち日本人の栄養を支えてくれていることが分かっています。しかし、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐに弱ってしまうことから、漢字では「鰯」、つまり魚偏に弱いと書くのです。近年漁獲量が激減しており、近い将来「幻の魚」もしくは「超高級魚」となる可能性があるかもしれません。

イワシはビタミンDが豊富な魚で、アンコウの肝やカワハギには劣りますが、加工品を除き鮮魚の中ではトップクラスの含有量を誇ります。ビタミンDには血糖値を下げるインスリンの分泌を促す作用があるため、糖尿病の予防に効能があるほか、カルシウムやリンの吸収を促進して、骨を強くする効能があります。

カルシウムは歯や骨を形成する成分で、骨を丈夫にするので骨粗鬆症予防の効能があります。イワシのカルシウムは、生だと100g中85mgほどですが、ウルメイワシの丸干しになると100g中570mgとダントツに多くなります。

