



『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9月7日(金)

9月です。給食の目標「バランスのよい食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・あじフライ・きんぴらごぼう・かき玉汁

きんぴらごぼう (1人分)

〈材料〉

・ごぼう	40g
・にんじん	20g
・さやいんげん	10g
・干しいたけ	1g
・ごま油	適量
・しょうゆ	5g
・みりん	5g
・白いりごま	0.5g

〈作り方〉

- ①ごぼう、にんじんはさがきまたはせん切りにする。ごぼうは切った後、水にさらしておく。
- ②いんげんは3~4cmの長さに切り、塩ゆでをしておく。
- ③干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ④ごま油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ⑤火が通ったら調味し、いんげん、ごまを加える。

※鶏肉やさつまあげ、糸こんにやくなどを加えたり、唐辛子で辛味を足しても美味しいです。

かつおだしが効いたかき玉汁はいつも残食がありません。シンプルなきんぴらごぼうもよく食べていました。



熱量 858kcal たんぱく質 30.0g 脂質 22.8mg カルシウム 353mg 食物繊維 5.1g

栄養士コメント

「サヤインゲン」

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

インゲンは南米が原産で、日本には江戸時代に隠元禅師がもたらしたといわれ、その名を付けたそうです。また、関西では一年に三度収穫できることから“さんどまめ”とも呼ばれています。もともとは完熟した「いんげん豆」自体を食べていたようですが、今では主に若取りしたものをさやごと食べるので「さやいんげん」といいます。

サヤインゲンは緑黄色野菜で、βカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力の維持や、髪、粘膜、皮膚の健康維持などに役立つ働きがあるといわれています。また、カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があります。



「インゲン豆」

古代からインゲン豆は南北アメリカ大陸での主要作物で、アステカ帝国では乾燥させたインゲンを税の物納品目として徴収していたそうです。インゲン豆は安価で低脂肪、高蛋白の非常に優れた食品で、世界中で利用されています。成熟した種子は乾燥させて貯蔵します。日本では煮豆や甘納豆、菓子用の餡(あん)などに用いられ、フランス料理・イタリア料理では白インゲン豆が煮込み料理に好んで使用されています。

