



『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9月28日(金)

9月最後の給食。週明けの台風の進路が気になります…。

献立

キーマカレー・牛乳・フレンチサラダ・果物(梨)

キーマカレー (一人分)

〈材料〉	豚ひき肉	100g
	・玉ねぎ	70g
	・にんじん	50g
	・トマト	50g
	・ごぼう	12g
	・水煮大豆	15g
	・ピーマン	6g
	・サラダ油	1.2g
	・おろし生姜	1.1g
	・おろしにんにく	1g
	・カレールー	24g
	・カレー粉	少々
	・中濃ソース	1.2g
	・トマトケチャップ	8g

〈作り方〉

- ①野菜、大豆はすべてみじん切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、生姜を炒めて香りを出し、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③水、大豆、トマトを加えて煮る。
- ④野菜に火が通ったらカレールー、中濃ソース、ケチャップを加えて調味する。ピーマンを加えて、よくかき混ぜながらじっくり煮込む。

ひき肉と野菜を煮込んだキーマカレー。今日のご飯にかけましたが、ナンにつけて食べても美味しいです。



熱量 973kcal たんぱく質 33.0g 脂質 33.5g カルシウム 349mg 食物繊維 6.5g

栄養士コメント

秋が旬! 「梨」

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**



今日の梨は
潟上市産の「豊水」

秋の果物の代表格「梨」。みずみずしくてシャリっとした歯ごたえの梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。「日本書紀」にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。現在のような甘味が強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に発見されたり品種改良されたりしたものです。

梨は88%が水分です。梨を食べることで、失われた水分を補充することができます。さわやかな酸味の果汁には、リンゴ酸、クエン酸などが含まれているため、夏バテなどの疲労回復に役立ちます。

また、暑い日が続くとエネルギー代謝が上がり、汗として血液中の水分が失われることで、血圧が高くなります。梨にはカリウムが含まれているため、不要な塩分(ナトリウム)を体外に出して血圧を下げる働きがあり、むくみを解消するなどの効能が期待できます。