



ごはんを  
びゅうずに  
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

令和2年5月28日(木)

今月の目標「給食の準備・後片付けをきちんとしよう」

献立

ご飯・牛乳・鱈のマヨネーズ焼き・五目きんぴら・なめこ汁

鱈のマヨネーズ焼き(一人分)

〈材料〉

- ・鱈切り身 70g
- ・白ワイン 2g
- ・たまねぎ 12g
- ・マヨネーズ 20g
- ・みそ 0.5g
- ・白ワイン 少々
- ・シュレットチーズ 13g
- ・アルミケース 1個

} A

〈作り方〉

- ①鱈に白ワイン、塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜてソースを作っておく。
- ④アルミケースに鱈入れ、①のソースとチーズをのせる。
- ⑤オーブン等でじっくり焼く。

今日のなめこ汁は、地場産食材がたくさん！  
五城目産のねぎ、味噌、秋田県産の豆腐となめこ。汁にちよっぴり  
りとろみが付くのは、なめこのおかげです。



鱈のかわりに鮭を使っても  
美味しいです。

熱量 811kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.7g カルシウム 351mg 食物繊維 5.9g

栄養士コメント

カルシウムが多い食品  
「チーズ」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

チーズは生乳のタンパク質を凝固させ水分を絞って作りますが、100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1,000ml。つまり10倍の量の栄養素がギュッと凝縮されているのです。特にナチュラルチーズは「白い肉」という別名があるほど、良質なたんぱく質を含んでいます。牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなるという人も、チーズならば問題なく食べることができます。チーズは、カルシウムやタンパク質、脂質、ビタミンB2などが多く、中でも20～30%を占めるタンパク質は、身体に必要なアミノ酸をバランス良く含み、タンパク質の中の王様とも言われています。

良いことづくめのチーズですが、足りない栄養素もあります。それはビタミンCとビタミンDです。そのふたつがたっぷり含まれている野菜や果物と一緒に食べるとよいです。例えば、野菜とチーズのサンドイッチや、クリームチーズにドライフルーツを練りこんだもの、また、チーズ入りのドレッシングもお勧めです。生野菜だけでなく、蒸したりゆでたり炒めたりした野菜にかけてもおいしいです。