



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

令和2年5月29日(金)

今月の目標「給食の準備・後片付けをきちんとしよう」

献立

親子丼・牛乳・白菜ととんぶりのサラダ・豆腐のみそ汁

親子丼(具材)(1人分)

〈材料〉

・鶏モモ肉	60g (一口大)
・たまねぎ	60g (スライス)
・にんじん	20g (いちょう)
・干し椎茸	1g
・めんつゆ	10g
・みりん	5g
・酒	5g
・しょうゆ	3g
・卵	50g
・三つ葉	少々(3cmくらいの長さ)

〈作り方〉

- ①干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しぼってスライスしておく。野菜も切っておく。
- ②フライパンに鶏肉、野菜を入れて炒め、椎茸の戻し汁を入れて煮る。調味料で味付けをする。
- ③必要な分を②から別鍋に移し、溶き卵で閉じて煮る。最後に三つ葉を散らす。
- ④丼にご飯を盛り、③をかける。お好みできざみのりを散らしてもよい。

スチームコンベクションオープンで作る親子丼は、卵がふんわり、やさしい味わいです。栄養もたっぷりです！



熱量 909kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.8g カルシウム 394mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

「卵」

地場産物活用率(カロリーベース) **63%**

卵(鶏卵)は理想的な栄養バランスを持った優れた食品です。具体的には、たんぱく質、資質、炭水化物、ナトリウム、カリウム、リン、鉄分、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB群、葉酸がバランスよく配合されています。ビタミンCと食物繊維以外の栄養をすべて含んでいるため、準完全栄養食品とも言われています。

卵のカロリーは100gあたり(鶏全卵/生)151kcalです。Mサイズ1個あたりで約92kcal、Lサイズ1個あたりで約101kcalになります。

(※卵のサイズは、Mサイズが58g~64g未満、Lサイズが64g~70g未満と定められています。)

以前は、卵はコレステロールが高いため、食べすぎると動脈硬化や脳卒中などに影響を及ぼすと考えられていて、食べるのは1日2個までと言われていました。ところが、3個以上食べていても、そうでない人と比べてその死亡率に差は生じないということが分かり、2015年に1日2個までという摂取制限は無くなっています。むしろ、コレステロールが不足すると免疫力の低下に繋がると言われ、卵を食べたほうが方が健康にもいいと言われています。

