



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6月11日(木)

今日は朝から雨模様。気温が下がり、過ごしやすいです。

献立

アスパラの和風パスタ・牛乳・かにかまサラダ・かぼちゃケーキ

### アスパラの和風パスタ(1人分)

〈材料〉

|           |            |
|-----------|------------|
| ・スパゲティ    | 80g        |
| ・ベーコン     | 45g (短冊切り) |
| ・エリンギ     | 20g (短冊切り) |
| ・グリーンアスパラ | 30g (斜め切り) |
| ・鷹の爪      | 少々         |
| ・おろしにんにく  | 0.5g       |
| ・オリーブオイル  | 5g         |
| ・白ワイン     | 2g         |
| ・醤油       | 4g         |
| ・白こしょう    | 少々         |
| ・塩昆布      | 2g         |

〈作り方〉

- ①食材を切りそろえる。
- ②スパゲティはアルデンテに茹でておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、鷹の爪を入れてよく香りを出す。
- ④①の食料を入れて炒め、白ワインや調味料を加えて少し濃いめに味付けをする。
- ⑤④に②と塩昆布を加え、味を調える。

五城目産のグリーンアスパラを使用。ベーコンと塩昆布がアクセントになって、優しい味の和風パスタになりました。



熱量 935kcal たんぱく質 30.7g 脂質 38.5g カルシウム 340mg 食物繊維 7.5g

栄養士コメント

「アスパラガス」

地場産物使用率(カロリーベース) **19%**

アスパラガスは、古代エジプト時代から食用に栽培されてきた野菜で、ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があります。日本では明治時代に北海道で栽培され始めました。

秋田県でも栽培されていて、5月頃と7月～9月頃に旬を迎えます。給食で使う時期がもう少し早くても良かったようです。

アスパラガスの穂先に含まれているアスパラギン酸は、アミノ酸の一種で疲労回復や美肌効果が期待できます。

また、動脈硬化を防いで高血圧や脳血管障害をも予防するルテインや、発がん性物質の解毒に効果がある、セレンやグルタチオンという成分も含まれ、細胞の老化や肝臓の強化にも役立ちます。

他にも、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸なども多く含まれるほか、β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、亜鉛なども含まれています。

いろいろな栄養成分が含まれた野菜ですので、ぜひ味わってください！



今日は五城目産のアスパラガス、にんにく、かぼちゃ缶詰を使っていますが、その他の野菜は全て県外産。主食のパスタも県外産のため、地場産物の使用率が低くなってしまいました。