



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 ー 中 今日の給食

令和2年6月12日(金)

梅雨時の衛生に気をつけましょう！

献立

豚キムチ丼(温泉たまご)・牛乳・かぶの酢の物・じゃがいものみそ汁

豚キムチ丼(1人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	30g	(一口大)	
・豚もも肉	15g	(一口大)	
・にんにく	0.5g		} 肉に下味を付ける
・ごま油	1g		
・酒	3g		
・にんじん	10g	(いちょう切り)	
・たまねぎ	30g	(スライス)	
・にら	7g	(3cmくらいの長さ)	
・白菜キムチ	30g	(ざく切り)	
・コチュジャン	3g		
・みそ	2g		
・酒	3g		
・ごま油	2g		
・いちごジャム	3g		
・卵	1個		

〈作り方〉

- ①豚肉、にんじん、玉ねぎをごま油で炒め、キムチを加える。キムチの汁も入れる。
- ②調味料で味付けをし、にらを加えて火を通す。
- ③温泉卵を作る。
- ④ご飯に②を盛り、上に温泉卵をのせる。

エコ・ファーマーズさん製のキムチを使った「豚キムチ丼」は、生徒に人気があるメニューのひとつです。温泉卵を上手(?)に割り、丼にのせて「いただきます！」



熱量 933kcal たんぱく質 32.3g 脂質 33.3g カルシウム 342mg 食物繊維 5.5g

栄養士コメント

「ニラ」

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

ニラには、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。また、がんの原因のひとつといわれている活性酸素の除去作用も期待できるビタミンC、ビタミンEも含まれています。

○体のスタミナをアップさせる にんにくにも含まれているアリシンには、エネルギーの代謝を高めてスタミナをアップさせる働きがあり、β-カロテンは免疫力アップにつながります。

○風邪や感染症を予防する

体の中に、風邪の原因菌が入ってきた場合は、それらと闘うための免疫力が必要となります。強い抗酸化作用があり、鼻や喉の粘膜を保護するβ-カロテンや、殺菌作用の強いアリシンは、風邪の原因菌やウイルスなどが体の中に入ることを防ぐ働きがあります。また、ビタミンCも白血球と共に、体内に入った病原菌と闘って免疫力を高める性質があります。

疲れている時や、エネルギーがほしい時に、ニラを使った料理を意識的に食べてみましょう。

