



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16日(火)

梅雨時の衛生に気をつけましょう。

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅醤油煮・とんぶりあえ・肉じゃが

肉じゃが(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	50g (スライス)
・ジャガイモ	80g (乱切り)
・玉ねぎ	60g (くし型)
・にんじん	30g (乱切り)
・干し椎茸	1g (水でよく戻してスライス)
・糸こんにゃく	20g (食べやすい長さに切る)
・しょうゆ	10g
・みりん	2g
・酒	2g
・砂糖	1g
・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①ジャガイモ、野菜類を切る。
 - ②鍋にサラダ油を敷き、豚肉、椎茸、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくと炒めていき、油が回ったら味をつけことごと煮込む。
- ※給食では水分を多めに作っています。

野菜は全て県外産でした。地場産のものは只今生育中...。米・牛乳・豚肉・こんにゃく・とんぶり・干しいたけは県内産です！



熱量 877kcal たんぱく質 36.6g 脂質 22.2g カルシウム 504mg 食物繊維 6.0g

栄養士コメント

「いわしの梅醤油煮」
骨まで食べて
カルシウムばっちり!!

地場産物使用率(カロリーベース) **73%**

イワシは、今日のような煮魚や蒲焼、塩焼きといった食べ方に加え、マリネやアンチョビなどにも使われる人気が高い魚です。世界中で古代から食べられてきました。日本では、縄文時代から私たち日本人の栄養を支えてくれていることが分かっています。しかし、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐに弱ってしまうことから、漢字では「鰯」、つまり「魚偏」に「弱い」と書くのです。近年は漁獲量が激減しており、近い将来に「幻の魚」もしくは「超高級魚」となる可能性があります。

イワシはビタミンDが豊富な魚で、アンコウの肝やカワハギには劣りますが、加工品を除き鮮魚の中ではトップクラスの含有量を誇ります。ビタミンDには、血糖値を下げるインスリンの分泌を促す作用があるため、糖尿病の予防に効能があるほか、カルシウムやリンの吸収を促進して骨を強くします。

カルシウムは歯や骨を形成する成分で、骨を丈夫にするので、骨粗鬆症予防に効能があります。イワシのカルシウムは、生だと100g中85mgほどですが、ウルメイワシの丸干しになると100g中570mgとダントツに多くなります。煮干しでダシをとった後、丸ごと食べたり、細かく砕いてふりかけを作ったりするのも一手です。

