



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6月19日(金)

今日も暑い日でしたが、食欲は健在の五一中生でした！

献立

えびピラフ・牛乳・コーンサラダ・かきたま汁・フローズンヨーグルト

エビピラフ (1人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・冷凍むきエビ	30g(2Lサイズ)
・玉ねぎ	50g
・バター	2g
・コンソメ	5g
・白ワイン	5g
・塩	適量
・こしょう	適量
・パセリ	少々

〈作り方〉

- ①米をといで水を切っておく。
- ②玉葱は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、むきエビ、玉葱を強火で炒め、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
- ④炊飯器に①、②、③の汁だけと、コンソメを入れて普通に炊く。
- ⑤④が炊きあがったら、③を加え十分に混ぜる。最後にパセリのみじん切りをふる。

エビがたっぷりの優しい味のピラフで、人気メニューのひとつです。えびアレルギーの生徒には、ハムピラフを提供します。



熱量 802kcal たんぱく質 28.3g 脂質 24.2g カルシウム 668mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

…「ヨーグルト」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

ヨーグルトは牛乳を主な原材料として作ります。

牛乳は完全栄養食品と言われるほど優れた食品で、良質なタンパク質やカルシウムなどを多く含んでいます。

- ・**タンパク質** ... 牛乳などに含まれているタンパク質の一部が分解されてアミノ酸になるため、体内で消化吸収されやすくなります。
- ・**カルシウム** ... 牛乳はカルシウムの吸収率の高い食品です。さらにヨーグルトは発酵によってカゼインホスホペプチドという、さらに吸収されやすい成分に変化します。
- ・**アミノ酸** ... 牛乳と比較して一番の違いがでてくるのがアミノ酸です。タンパク質量はそれほどの差はありませんが、乳酸菌があることによってアミノ酸が牛乳の3~4倍多く含まれていて、胃を守る働きをしたり、消化を助けたりします。

給食でよく使うのは、由利本荘市にある花立牧場のジャージー牛牛乳で作った「ジャージーヨーグルト」ですが、今日は別メーカーの凍らせたヨーグルトにしました。

