



『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26日(金)

今日はカルシウムがたっぷり摂れる献立です！

献立

わかめご飯・牛乳・ししゃものごま揚げ・からしあえ・もやしと麩のみそ汁

### ししゃものごま揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・一夜干しのししゃも 2本
- ・てんぷら粉 20g
- ・いりごま(白, 黒) 各1g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①ししゃもは塩味が付いているので、下味はつけなくてもよい。  
てんぷら粉を水で溶いて天ぷらの衣を作る。  
半分に分けて、黒ごま、白ごまを入れ、二色の衣を作る。
- ②ししゃもに①を付けて、たっぷりの揚げ油で揚げる。頭から全部食べられるように、しっかり揚げる。

※衣はごまの他に、青のりなどいろいろなバリエーションが楽しめそうです。  
カルシウムをとるなら、ごまがおすすめ！



熱量 835kcal たんぱく質 37.9g 脂質 24.1g カルシウム 605mg 食物繊維 3.7g

栄養士コメント

実はカルシウムたっぷり  
『ごま』

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

ごまはアフリカのナイル川の支流が発祥の地で、インドや東南アジア、ヨーロッパやシルクロード経由で日本に伝播されたといわれています。日本では、縄文時代の遺跡から発見されていますが、当時の利用法は明確になっていません。奈良時代にはごま油が調味料として利用されるなど、すでに重要な作物として栽培されていたようです。

ごまの種類は、種子の外皮の色によって、白・黒・金の大きく三種類に分けられますが、世界には色や形、大きさなど様々なごまがあり、その数は約3,000種といわれています。

### 【ごまの栄養成分】

白・黒・金で若干含まれる量の違いはあっても栄養成分はほとんど同じです。成分の約50%は脂質で、約20%がたんぱく質、約20%弱が炭水化物です。他にもビタミンB、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンEなどが含まれています。特にカルシウムは、ごま100g中に1,200mgも含まれていて、これは牛乳の12倍にもなります。そのほか灰分のセレンや、ごまの特徴としてセサミンが含まれていて酸化防止効果があり、動脈硬化などの予防効果が期待できます。

今日のししゃもはサイズが大きい立派なもので、食べ応えがありました。カロリーと揚げてあるので、一匹丸ごと全部食べることができます。1年生は初のメニューで沢山残るかも...と心配しましたが、よく食べていました！

