



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29日(月)

給食の準備, 後片付けを協力して行いましょう!

献立

ご飯・牛乳・豚肉とキャベツの甘味噌炒め・棒ぎょうざ・チンゲン菜のスープ

豚肉ときゃべつの甘味噌炒め(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 20g (一口大)
- ・豚もも肉 30g (一口大)
- ・きゃべつ 100g (ざく切り)
- ・ピーマン 10g (せん切り)
- ・にんじん 10g (いちよう切り)
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・ごま油 2g
- ・テンメンジャン 6g
- ・豆板醤 0.8g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 2g
- ・酒 少々
- ・でんぷん 1g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し, にんにく, 豚肉を炒める。
- ③にんじん, きゃべつを加えて更に炒める。
- ④調味料を混ぜ合わせて味噌タレを作り, 調味する。
- ⑤ピーマンを加えて火が通ったら, 水溶きしたでんぷんでとろみを付ける。

秋田県産の豚肉ときゃべつをたくさん使った炒め物です。少し辛味のある味付けでご飯に合います。



熱量 861kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.9g カルシウム 337mg 食物繊維 4.8g

栄養士コメント

成長期に欠かせない

「カルシウム」

地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

カルシウムは骨や歯の主な成分で, 特に成長期には必要不可欠な栄養素ですので毎日欠かさず取る必要があります。他にも, 筋肉の収縮を助ける, 血液の凝固作用を促す, 精神を安定させるなど, 生命維持にも大切な働きがあるミネラルのひとつです。血液成分として常に一定の量になるよう, 体内で調節されています。

カルシウムの摂取量が少ないと, 恒常性維持機能の働きで骨を溶かして血液に供給されます。その結果, 骨はカルシウム不足で弱くなり, 骨粗鬆症などの病気にかかりやすくなります。予防も兼ねて, 食事から1日800mg以上はとりたいものです。

大切な働きをするカルシウムですが, 日本人が慢性的に不足している栄養素でもあります。給食でもなかなか充足できません。毎日意識してとるようにしましょう。

○カルシウムが豊富な食品

- ・乳製品 牛乳, プロセスチーズ, ヨーグルト, スキムミルク
- ・大豆・大豆製品 木綿豆腐, 高野豆腐(乾燥), 納豆
- ・魚介類 わかさぎ, しらす干し, かたくちいわし, 桜えび
- ・野菜 こまつな, モロヘイヤ, 大根葉, 切干大根
- ・藻類 ひじき, わかめ

