



『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7月22日(水)

明日から4連休。天気が良くなればいいですね。

献立

### タコライス・牛乳・もずくスープ・果物(スイカ)

#### タコライス (1人分)

〈材料〉

・鶏ひき肉	35g
・豚ひき肉	25g
・赤ワイン	1.3g
・大豆クラッシュ	20g
・玉ねぎ	80g(粗みじん切り)
・ピーマン	17g(みじん切り)
・にんじん	13g(みじん切り)
・サラダ油	適量
・トマトケチャップ	38g
・しょうゆ	2g
・チリパウダー	0.18g
・オレガノ	0.1g
・クミンパウダー	0.1g
・塩	少々
・こしょう	少々
・トマト	20g
・レタス	10g
・チーズ	10g

〈作り方〉

- ①トマトを湯むきして、小さめに切る。(1cm角くらい)  
レタスは丁寧に洗い(給食では塩素消毒をしている)、太めのせん切りにする。冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ひき肉にワインを加えて炒め、馴染んできたなら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③更にピーマン、にんじんを加えて炒め、塩こしょう、しょうゆ、ケチャップで調味する。
- ④スパイス類を加えて味を調べてタコミートが完成。
- ⑤ごはんの上に④をかけ、その上にレタス、チーズ、トマトをのせていただく。

タコの具材をご飯にのせた「タコライス」。初登場のメニューでしたが、完食でした！



熱量 849kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.0g  
カルシウム 349mg 食物繊維 7.0g



地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

#### 栄養士コメント

#### 夏に美味しい果物「スイカ」

夏の暑いときの冷えたスイカは、格別なおいしさがあります。

スイカの90%以上は水分で、汗をかいたときの水分補給には最適です。その果汁には、βカロテン(ビタミンA)やビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれています。βカロテン(ビタミンA)は、体内で消化吸収されるときに、ビタミンAに変わる栄養成分です。その効能には、粘膜や皮膚を健康的に保ち、ハリのある肌を作ったり、ウィルスや細菌の侵入を防いでガンを予防したりする効能があります。

また、βカロテン(ビタミンA)は、網膜にあるロドプシン(光を感じる物質)の材料となり、夜盲症を防ぎ、眼の機能を正常に保つので「眼のビタミン」とも呼ばれています。

スイカの果肉の赤い色は、リコピンです。リコピンは、トマトにたくさん含まれる栄養成分で、体に有害な活性酸素を分解して、老化、動脈硬化、脳卒中、ガンなどを予防する効能があります。他に、利尿作用を高める「シトルリン」という栄養成分があり、新陳代謝を活発にして、体のむくみを解消したり、塩分を体外に排出したりする効能があります。

スイカは、夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材のひとつです。



今日のスイカは、秋田県産の小玉スイカ「チツチェ」です。甘くて美味しいスイカで、完食でした！

