



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7月3日(金)

夏の暑さに負けないように、食事をしっかり摂りましょう!

献立

ご飯・牛乳・油淋鶏・ひじきの五目煮・みそけんちん汁

ユーリンター  
油淋鶏 (1人分)

鶏もも肉	40g × 2個	A
塩こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
ねぎ	5g	
おろししょうが	0.5g	
おろしにんにく	0.5g	
しょうゆ	8g	
酢	5g	
砂糖	4g	
ごま油	1g	
水	20g	
でん粉	0.8g	

〈作り方〉

- ①鶏肉に軽く塩こしょうをふっておき、揚げる直前に片栗粉をまぶす。油でカラリと揚げる。
- ②ねぎはみじん切りにする。  
Aを合わせて火にかけ、タレを作る。水溶きした片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ③①に②をかける。

鶏の唐揚げに甘酸っぱいソースがかかっているのので、暑い日でも食欲が湧きます! 酢には疲労回復の効果も期待できます。



熱量 857kcal たんぱく質 37.4g 脂質 24.1g カルシウム 429mg 食物繊維 8.4g

栄養士コメント

### 「ひじきの鉄分」

地場産物使用率(カロリーベース) 68%

ひじきは栄養豊富な食品です。100gあたりの含有量を見てみると、カルシウムが牛乳の12倍、食物繊維がゴボウの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれています。そのほかにも、ビタミンBや葉酸、鉄分なども豊富で、「鉄分の王様」と言われてきました。

しかし、文部科学省が2015年に公表した「日本食品標準成分表」の改訂版によると、干しひじきに含まれる鉄分が、改訂前より大幅に減っていることがわかりました。それまでは、100gあたり58.2mgとされてきましたが、改訂後は、そのおよそ9分の1、100gあたり6.2mgとなったのです。

干しひじきは、原料の海藻を鉄製の釜で煮て洗みを取り、乾燥して作ります。以前はひじきを煮るときに鉄製の釜が使われていたのですが、近年はステンレス製に代わったことから、ひじきに含まれる鉄分が減ったのです。鉄釜で茹でていたから、ひじきの鉄分が多かった…。つまり、ひじき自体は元々鉄分は多くなかったということになります。

「鉄分」という観点でひじきを利用したい場合は、原材料の表記で、ステンレス製の釜で加工したのか、鉄製の釜で加工したのかをチェックしたほうがいいでしょう。

低カロリーで食物繊維やカルシウムなどが豊富な食材ですので、煮物やひじきごはん、サラダなど、いろいろな料理に活用して食べましょう。

