



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30日(木)

久しぶりに青空が見え、気温も上がりました。夏到来です！

献立

冷やし中華・牛乳・トマト・かぼちゃ小豆パイ

かぼちゃ小豆パイ(4個分)

〈材料〉

- ・かぼちゃ缶詰 4切れ
- ・粒あん 80g
- ・パイシート 1枚
- ・卵黄 1/5個

〈作り方〉

- ①パイシート一枚を4等分に切る。
- ②かぼちゃ缶をザルに空け、汁を切っておく。
- ③①に粒あん、②のをせて包み、卵黄を水溶きしたものを表面に塗る。
- ④③をオーブンで焼く。



いつものかぼパイに粒あんを加えてみました。かぼちゃと小豆は相性がよいので、美味しくできました。見事、完食でした！



量 827kcal たんぱく質 32.9g 脂質 18.6g カルシウム 330mg 食物繊維 6.9g

栄養士コメント

「トマト」

地場産物活用率(カロリーベース) **67%**

○「トマトが赤くなると医者が青くなる」このようにことわざがあるように、トマトは栄養豊富で優れた食材です。抗酸化成分が豊富ですが、もっとも注目されている栄養素は「リコピン」です。トマトの鮮やかな赤色はリコピンによるもので、強力な抗酸化作用が老化防止に役立つといわれています。また、トマトの酸味はクエン酸によるものです。クエン酸は疲労回復に優れた効果がある栄養で、その含有量は野菜類の中でトップを誇ります。トマトに含まれているリコピンやβ-カロテンを効率よく吸収するには、トマトジュースのような加工品が最適で、生のトマトより2～3倍ほど吸収率が高いといわれています。

○トマトは南アメリカのペルー、エクアドルが原産のナス科の植物です。漢字では「蕃茄」と書きます。小さいトマトはミニトマトまたはプチトマトなどと呼ばれていますが、ミニトマトはミニ(mini 英語)+トマト(tomato 英語)、プチトマトはプチ(petit 仏語)+トマト(tomato 英語)の、いずれも和製語です。ミニトマトは普通のトマト(大玉トマト、中玉トマト)に対して、エネルギー、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約1.5倍、ビタミンAは約2倍も含まれています。

