



『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31日(金)

明日から8月。いよいよ夏休みです！

献立

夏野菜カレー・牛乳・福神漬・フルーツゼリー

夏野菜カレー(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	50g (一口大)
・赤ワイン	3g
・おろしにんにく	1g
・おろし生姜	1g
・じゃがいも	50g (一口大)
・玉ねぎ	70g (スライス)
・人参	20g (いちょう切り)
・かぼちゃ	25g (一口大の角切り)
・トマト	20g (湯むきして角切り)
・ズッキーニ	15g (乱切り)
・なす	20g (乱切り)
・揚げ油	適量
・カレールー	25g
・中濃ソース	2g

〈作り方〉

- ①なす、ズッキーニは油で揚げる。
- ②生姜、にんにくを良く炒め、豚肉を炒める。軽く塩こしょうし、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③②に水をひたひたに入れて煮る。途中、じゃがいも、トマトを加えて煮込む。全体に火が通ったら火を止めてカレールーを加え、ソース等で味を整える。
- ④最後に①の野菜を加える。

米、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、福神漬は五城目産。豚肉、ズッキーニ、なす、枝豆は秋田県産。地場産物をたくさん使って、美味しいカレーが出来ました！



熱量 1010kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.7g カルシウム 398mg 食物繊維 6.0g

栄養士コメント

夏野菜 「カボチャ」

地場産物使用率(カロリーベース)72%

かぼちゃが日本に入ってきたのは、戦国時代、徳川家康が生まれたとされる1542年(天文11年)のこと。ポルトガル人が種子島に漂着した際に、鉄砲などと共にカンボジアから持ち込まれたとされています。そのため、「カボチャ」という名前は、「カンボジア」が訛ったものとする説が有力とされています。

今では世界中で栽培されており、品種は非常に沢山あります。このうち、現在日本で栽培されているものは、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類になります。



かぼちゃは、カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。かぼちゃに多く含まれるビタミンには、ビタミンC、E、βカロテン(ビタミンA)などがあります。ビタミンC、Eは、体に害のある活性酸素を抑える働きがあり、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防する栄養成分です。ビタミンEは、別名「若返りビタミン」とも呼ばれています。

βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を保護したり、眼の機能を正常に保ち、疲れ眼や夜盲症を改善する効果があります。また、食物繊維も多く含まれています。料理やお菓子に使うと、美味しく栄養補給しましょう！