



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7月8日(水)

11日から総体。『勝つ！』『勝つ！』『カツカレー！』です！

献立

勝つカレー・牛乳・ゆで野菜サラダ・福神漬

手作りのチキンカツは、1枚1枚に衣をつけて、たっぷりの油でじっくり揚げます。衣はサクサク、チキンは柔らかく、カレーとの相性はバッチリでした！



熱量 1004kcal たんぱく質 37.5g 脂質 30.8g カルシウム 388mg 食物繊維 6.7g

今日はエコ・ファーマーズさん(五城目産)の米, 玉ねぎ, にんじん, 福神漬, 秋田県産のきゃべつ, 牛乳を使用しました。

地場産物使用率(カロリーベース) **58%**

栄養士のコメント

### 「パプリカ」

パプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜です。日本では、通称「カラーピーマン」ということもあります。大きなベル型で果肉が7~10mmと厚く、黄色・オレンジ色・赤色のものを「パプリカ」と呼ぶことが多いようです。加熱調理できるほか、生でも食べられます。

緑色のピーマンは未熟の状態で作られるため、独特の青臭い香りと苦みがあります。パプリカは完熟した状態で収穫されるため、色が鮮やかで、甘みと酸味がバランス良く調和しているのが特徴です。

パプリカの黄色やオレンジ色は、ゼアキサンチンというカロテノイドの一種の色素成分によるもので、赤色は、カプサンチンという色素成分によるものです。それぞれ「ビタミンE」と呼ばれる、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEを含んでいます。また、ビタミンCを壊れにくくする「ビタミンP」が含まれているため、加熱調理をしてもビタミンCが失われにくいという利点があります。

パプリカもピーマンも旬は夏ですが、夏場に収穫したものを冷凍しておけば年中使うことができます。半分に割って中の種を取り除き、袋に入れて冷凍するだけ。しばらく保存ができて便利です。



今日のパプリカは北海道釧路産でした。今までは輸入ものが多かったのですが、国産ものうれしいです！