



『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9日(木)

今日は市郡総体の激励会。大会ではベストを尽くしましょう！

献立

ご飯・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・アスパラのソテー・イタリアンスープ

### イタリアンスープ(1人分)

〈材料〉

・卵	20g
・ベーコン	5g(せん切り)
・粉チーズ	3g
・ほうれん草	20g(3cm位の長さ)
・玉ねぎ	25g(スライス)
・にんじん	10g(せん切り)
・コンソメ	2g
・塩	少々
・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえておく。
- ②ほうれん草を下茹でて冷ます。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、玉ねぎを煮る。ベーコンを加えて煮る。
- ④粉チーズを加え、コンソメ、塩こしょうで調味する。
- ⑤汁が煮立ったら、卵を割りほぐし、流し入れる。  
②を入れて一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、にんじん、秋田県産のほうれん草、きゃべつ、牛乳を使用しています。



熱量 836kcal たんぱく質 30.7g 脂質 25.7g カルシウム 455mg 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

試合に備えて

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

### ○当日の朝は、即効エネルギーに！

試合当日の朝ごはんは、集中力を高めて体を動かすためのエネルギーを補給することを目的として、すぐにエネルギーに変わる炭水化物が多めの献立がおすすめです。

消化に時間がかかる根菜や海藻類・揚げ物は控えて、うどん、おにぎり、おもちなどをよくかんで食べ、試合が始まる3時間前には食べ終えるようにしましょう。おにぎりの具は、消化がスムーズな梅干し、鮭、おかかなど昔ながらのものがベターです。

### ○試合当日の夜ごはんも手を抜かないで！

試合後には疲労を回復するため、オレンジジュースや柑橘系の果物でビタミンCをとります。運動後、30分以内にとると効果的です。

また、夜ごはんは、試合で使ったエネルギーを補給し、使い過ぎて壊れた筋肉を修復する必要があります。炭水化物をとってエネルギーを補給し、意識的に肉、魚、豆腐、卵などの良質なたんぱく質を増やして筋肉を修復しましょう。



バランスよく食べよう！