



『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8月25日(火)

今週は気温が30℃を超える日が続きます。熱中症に注意です！

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・切干大根のうま煮・ミニトマト・かきたま汁

### かきたま汁(一人分)

〈材料〉

・卵	20g
・絹ごし豆腐	40g (さいの目切り)
・ほうれん草	22g (3cmくらい)
・ねぎ	8g (小口切り)
・醤油	4g
・酒	4g
・塩	少々
・でん粉	3g
・だし昆布	適量
・かつお節	適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。卵は割りほぐす。
- ②お湯を沸かし、ほうれん草を下ゆでする。  
冷水にとって素早く冷まし、水気を絞っておく。
- ③だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ④豆腐を煮て調味し、卵を流し入れる。  
②のほうれん草、ねぎを加え、一煮立ちさせる。

今日の五城目産の食材は、米、切干大根、ねぎ、さやいんげん、ミニトマトです。牛乳、干し椎茸、豆腐は秋田県産です。



熱量 883kcal たんぱく質 40.5g 脂質 28.5g カルシウム 370mg 食物繊維 4.5g

栄養士コメント

…「さばの栄養」

地場産物使用率(カロリーベース) 67%

さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、含有量は青魚の中でも群を抜いて多いです。

DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。記憶力の低下を抑えたり、目によい働きをしたりするとされています。

EPA(エイコサペンタエン酸)は、不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにする働きや、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増す、血中の中性脂肪を低下させる効果があるとされています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートすると言われ、骨や歯の健康的な発育に欠かせない栄養素です。

また、さばの血合い肉には多くの栄養素が集中しており、鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防や老化の抑制などの効果が期待できます。



### カラフルなミニトマト

ミニトマトと言えば「赤」をイメージしますが、実はいろいろな色があります。今日は、エコファーマーズさんから、オレンジ、赤、黄色が納品されました。色によって味に違いがあるので、食べ比べてみましょう！