



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4月7日(火)

今日は入学式。39名の新入生が入学しました。

献立

中華丼・牛乳・春菊とひき肉のスープ・黒糖ビーンズ

中華丼(一人分)

〈材料〉

・豚モモ肉	30g
・イカの短冊	20g
・白菜	40g (ざく切り)
・青梗菜	20g (ざく切り)
・乾燥きくらげ	1g (戻して切る)
・にんじん	15g (短冊)
・たけのこ	20g (短冊)
・たまねぎ	20g (くし形)
・うずらの卵	20g
・水	50cc
・酒	3g
・醤油	6g
・砂糖	1g
・オイスターソース	2g
・塩、こしょう、水溶き片栗	適量

〈作り方〉

- ①野菜はザク切りか短冊切り。
- ②豚肉に軽く塩こしょうをふっておく。イカは酒をふり、下茹でしておく。
- ③中華鍋にごま油を少々いれて野菜を炒め、油がまわったら豚肉、イカ、きくらげを炒める。水を加えて一煮立ちさせる。
- ④調味料は全て合わせておき、③に加える。塩こしょうをして味を整え、水溶き片栗でとろみをつける。

豚肉・野菜・うずら卵・イカなど9種類の具材を使った中華丼。具沢山で美味しく、栄養満点です！今日は給食時間が早いため、頑張って作りました。



熱量 878kcal たんぱく質 34.0g 脂質 28.0g カルシウム 355mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

。。。 「料理のとろみ」

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

「とろみ」とは、液体に多少の粘度がある状態を指す表現です。

調理の手法としては、あんかけに代表されるように、他の食材に液体を絡みやすくする目的でとろみがつけられることが多いです。また、独特の食感を楽しんだり、とろみをつけることで温かい汁物を冷めにくくしたりする意味もあります。液体調味料やソースには、食材に絡みやすくするためにとろみが付いていることが多いです。

とろみは主に片栗粉でつけますが、片栗粉はジャガイモのデンプンで作ったものがほとんどです。ほかに、トウモロコシから取り出されたデンプンで作ったコーンスターチや、葛(くず)から作ったくず粉などがありますが、給食ではなかなか使う機会がありません。

デンプンは、熱によって糊化され消化吸収されやすくなりますが、生の物でも口内の消化酵素アミラーゼで組織が分解され麦芽糖に変化していきます。デンプンを含む食品をかみ続けると甘みを感じるのはそのためだそうです。

さらに、腸内から十二指腸に送られて、膵液と腸液によってブドウ糖に分解されて吸収され体内に取り込まれます。また、口中の唾液によって分解されるため、良く咀嚼(噛み砕く)すると甘みを感じられて美味しくなり、消化吸収も良くなります。熱を通した方が消化しやすくなるそうです。

