



ごはんを
ぴゅずに
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8日(水)

今日から全校揃っての給食スタートです！

献立

五目チャーハン・牛乳・春雨サラダ・わかめスープ・ヨーグルト

五目チャーハン(1人分)

- 〈材料〉
- | | | | |
|------------|------|---------|-----|
| ・米 | 100g | ・鶏卵 | 35g |
| ・中華味 | 2g | ・砂糖 | 1g |
| ・酒 | 少々 | ・塩 | 少々 |
| ・焼き豚 | 25g | ・サラダ油 | 適量 |
| ・たけのこ | 10g | ※炒り卵を作る | |
| ・にんじん | 10g | | |
| ・長ねぎ | 15g | | |
| ・生しいたけ | 5g | | |
| ・オイスターソース | 1.5g | | |
| ・しょうゆ | 3g | | |
| ・塩、こしょう | 少々 | | |
| ・サラダ油(炒め用) | | | |

- 〈作り方〉
- ①米に中華味、酒を加えて炊く。
 - ②卵に砂糖、塩を加え、炒り卵を作っておく。
 - ③残りの具材を炒めて、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうで濃いめに味付けをする。
 - ④①が炊きあがったら、②、③をよく混ぜ合わせて完成。

※給食では量が多いため、ご飯に炒めた具材を混ぜ込んでいます。

今日のチャーハンには、五城目産の米、ねぎ、にんじん、秋田県産のたけのこ、椎茸、しょうゆを使っています。



熱量 827kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.8g カルシウム 361g 食物繊維 3.3g

栄養士コメント

。。。「春雨」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

春雨(はるさめ)とは、リョクトウ(緑豆)やジャガイモ、サツマイモから採取されたデンプンを原料として作られる乾燥食品です。英語でglass noodles, またはPotato noodleといいます。

中国では主に緑豆、日本では主にジャガイモなどの芋デンプンを材料としています。国内では奈良県で生産が盛んで、桜井市と御所市で全国生産の約6割を占めているそうです。

意外と糖質の多い春雨ですが、カロリーが低いことからダイエットにいいと考えられています。100g当たりのカロリーは342kcalと比較的多く感じられますが、それは乾燥の状態でのこと。実際には水で戻して食べるもので、水をたっぷり吸った春雨のカロリーは100g当たり80kcalです。他の食材と比べるとかなり低カロリーになります。

春雨と他の食材とカロリーを比較してみると...

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ・春雨 … 100gあたり 80kcal (水で戻したもの) | ・白飯 … 100gあたり 168kcal |
| ・パスタ … 100gあたり 150kcal (ゆでたもの) | ・中華麺 … 100gあたり 149kcal (ゆでたもの) |

給食では、炒めものやサラダ、スープなどに使っています。低カロリーで腹持ちのいい食材なので、いろいろ工夫して食べてみましょう。