



ごはんを
ひょうすに
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20日(月)

明日から再び一斉休校...。しばらく給食ともお別れです。

献立

ご飯・牛乳・青椒肉絲・小魚佃煮・もずくスープ

青椒肉絲(一人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 60g (一口大に切る)
- ・酒 1g (下味)
- ・醤油 2g (下味)
- ・生姜 少々 (下味)
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g (せん切り)
- ・赤ピーマン 8g (せん切り)
- ・たまねぎ 30g (スライス)
- ・茹でたけのこ 30g (スライス)
- ・生姜, にんにく 少々 (すりおろす)
- ・ごま油 適量
- ・醤油 4g
- ・砂糖 3g
- ・ウスターソース 2g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2g
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①肉に下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。
- ②ピーマン、たけのこを下茹でする。
- ③たけのこ、たまねぎを炒め、①の肉も炒め合わせて、味付けをする。
最後に下茹ですておいたピーマンを加える。



豚肉に酒、醤油、生姜で下味をつけ、片栗粉をまぶしてオーブンで焼きます。その後で野菜と一緒に炒めると、照りがでて美味しそうな仕上がりになります！

熱量 860kcal たんぱく質 39.8g 脂質 25.1g カルシウム 510mg 食物繊維 5.7g

栄養士コメント

「ピーマンの栄養」

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

つややかに輝く緑色のピーマンは栄養が豊富で、カロテンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。ピーマンに多く含まれるカロテンは、活性酸素の働きを抑制する作用により体の老化やガンを防ぐ効果があり、免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもあると言われています。ビタミンCは、中ぐらいの大きさのピーマン4個で1日の所要量を摂ることができ、ガン予防、鉄の吸収促進、白内障予防などに有効です。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ピーマンは組織がしっかりしてるので加熱しても壊れにくく、調理や保存による損失が少ないです。

さらに、ピーマンの緑色の色素であるクロロフィル、赤ピーマンの赤色の色素であるカプサンチンはどちらも抗酸化作用があります。また、抗酸化ビタミン(ビタミンC・ビタミンE・カロテンなど)の働きを補い、ガンを防ぐ効果が期待できます。

今日の青椒肉絲には、緑・赤・黄の三色のピーマンを使用しました。しっかり食べてくれてうれしかったです！

