



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 ー 中
今日の給食

令和2年5月15日(金)

朝ごはんは脳のエネルギー源。しっかり食べて登校しましょう。

献立

ご飯・牛乳・ささみのレモン揚げ・ひじきの五目煮・ミニトマト・みそ汁

ひじきの五目煮(1人分)

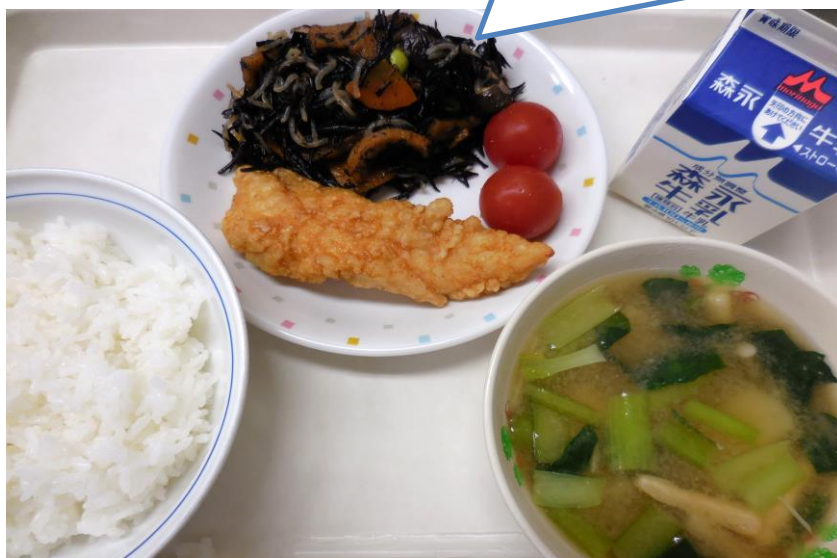
〈材料〉

- ・乾燥ひじき 5g
- ・にんじん 10g
- ・干しいたけ 1g
- ・糸こんにゃく 20g
- ・さつま揚げ 10g
- ・むき枝豆 5g
- ・しょうゆ 2g
- ・砂糖 1g
- ・酒 2g
- ・炒め油 適量

〈作り方〉

- ①干しいたけ、乾燥ひじきは水で戻す。(ひじきは戻すと約10倍になる)
戻ったらしっかり水を切っておく。
- ②にんじんはいちょう切り、さつま揚げは短冊切り。
糸こんにゃくは湯通しして、適度な長さに切る。
- ③枝豆は塩ゆでしておく。
- ④鍋に炒め油を入れ、にんじん、ひじき、糸コン、干しいたけ、さつま揚げの順で炒め、調味料で味をつけて煮含める。最後に③の枝豆を散らす。

和食の代表的なおかずのひとつ、ひじきの煮物は、白いごはんによく合います。カルシウム、食物繊維、鉄分などがバッチリ摂れます！



熱量 801kcal たんぱく質 34.6g 脂質 19.0g カルシウム 402mg 食物繊維 7.0g

栄養士コメント

「ミニトマト」

地場産物使用率(カロリーベース) 73%

ミニトマトはトマトの派生したものだと思いがちですが、分類上仲間であるチェリートマトの方がトマトよりも先に生まれていたそうです。栄養成分もトマトより優秀とされています。例えばトマトの代表的な栄養成分のリコピンは、100gあたり、トマトは210mg、ミニトマトは290mgでミニトマトの方が含有量が多いのです。リコピンは老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収が良くなります。

そのほかに、体内のナトリウムを排泄して、血圧を下げる効果があるカリウムも含まれています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトにはさまざまな効果があります。夏が旬の野菜ですので、これからどんどん出回ってきます。太陽をたっぷり浴びた露地栽培のものはさらに栄養価が高くなっていますので、どんどん食べてビタミン類もとりましょう。



「ミニトマト」や「プチトマト」と呼ばれているものは品種名ではなく、果実の大きさが5g～30g程の小さなトマトの総称です。