



『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5月19日(火)

「給食の準備, 15分以内」協力して頑張りましょう!

献立

わかめご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・ごまマヨあえ・きのこのみそ汁

ごまマヨあえ(1人分)

〈材料〉

・ほうれん草	20g
・きゃべつ	50g
・にんじん	15g
・ちくわ	10g
・マヨネーズ	5g
・白すりごま	2.5g
・しょうゆ	0.5g

〈作り方〉

- ①ほうれん草はよく洗って3センチくらいに切る。きゃべつはざく切り、にんじんはせん切り、ちくわは薄い輪切りにする。
- ②お湯を沸かして①を茹でる。冷水で冷まし、水気を絞っておく。
- ③②とマヨネーズ、すりごま、しょうゆをよく和える。

ごまの風味が美味しい和え物です。

鶏肉をしょうゆ、にんにく、マーマレードを合わせたタレに漬け込んでからオーブンで焼きます。ご飯に合います!



熱量 818kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.5g カルシウム 360mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

「ほうれん草」

地場産物使用率(カロリーベース) 70%

ほうれん草は「総合栄養野菜」と呼ばれるほど栄養が豊富な野菜です。代表的な栄養素は鉄分。ほうれん草の鉄分は、牛レバーと同じくらい含まれているので驚きです。鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。日本人の女性の約20%が貧血と言われますので、疲れやすいなど貧血特有の症状が出れば注意が必要です。

また、比較的多く含まれているビタミンCは、免疫力を高めて風邪の予防に役立つほか、コラーゲンの生成を促進させシミなどを防ぐ美肌効果もあります。



ビタミンCはビタミンEと同時に食べることでより効果が高まります。ビタミンEが多く含まれた「ごま」と一緒に料理する「ほうれん草のごま和え」は、昔の人の知恵が活きている一品です。

今日は茨城県産のほうれん草でした。五城目産のものはまだまだ収穫できません。

町から町民に1人2枚ずつ布マスクが配布されました!大きめのサイズで付け心地もよいです。だまこマンと一緒にコロナウイルスの予防に努めましょう!

