



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5月20日(水)

朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。

献立

ピザトースト・牛乳・ミストローネスープ・果物(バナナ)

ピザトースト(一人分)

〈材料〉

- ・厚切りトースト(70g) 1枚
- ・マーガリン 5g
- ・ケチャップ 30g
- ・たまねぎ 20g(スライス)
- ・ピーマン 8g(せん切り)
- ・サラミ スライス 2枚
- ・シュレットチーズ 25g

〈作り方〉

- ①厚切りトーストにマーガリンを塗り、その上にケチャップをたっぷり塗る。
- ②玉ねぎ、ピーマン、サラミを順にのせる。最後にチーズをのせる。
- ③オーブンで焼いて完成。

地元のあったか小町さんの厚切りトーストで作るピザトーストは、生徒たちが大好きな献立のひとつです。

じゃがいも、マカロニ、ひよこ豆、ベーコン、5種類の野菜...。トマト風味の具沢山スープでしたが、とてもよく食べていました！



熱量 908kcal たんぱく質 31.0g 脂質 37.1g カルシウム 507mg 食物繊維 5.4g

栄養士コメント

「バナナ」

地場産物使用率(カロリーベース) **52%**

バナナは栄養価が高く、消化吸収も良いため、スポーツをする人やアスリートにおすすめです。また、小腹が空いたとき、逆に食欲不振なときにも手軽に栄養補給できるフルーツです。多く含まれる主な栄養素は、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどのミネラルと、糖質(炭水化物)です。

- ・ビタミンB1は、糖質を体のエネルギーに変える働きがあり、疲労を早く回復させます。スポーツマンやお酒を多く飲む人、甘い物が好きな人に大切な栄養です。
- ・ビタミンB2は、肉の脂や植物油などの脂質を体のエネルギーに変える働きがあり、不足すると脂肪が上手く燃烧されないため太りやすくなります。また、子供の成長を助ける働きや、体に有害な活性酸素を分解する効果もあります。
- ・ビタミンCは、免疫力を高め風邪やガンを予防する、ストレスに対抗する抗ストレスホルモンを作る、活性酸素を抑える抗酸化作用など、様々なメリットがあります。
- ・カリウムは、体内の余分な塩分を排出して高血圧や心臓病を予防します。
- ・マグネシウムは、リンやカルシウムと協力して骨を丈夫にするため、骨そしょう症の予防効果がある他、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行い、食品からエネルギーや体の材料を作ります。