



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9月4日(金)

いよいよ明日は「体育祭」&「文化祭」です!

献立

ご飯・牛乳・アドボ・野菜のツナあえ・白菜のみそ汁・のり佃煮

野菜のツナあえ(一人分)

〈材料〉

- ・ツナ缶 10g
- ・きゃべつ 50g (太めのせん切り)
- ・ほうれん草 20g (3cm位の長さ)
- ・にんじん 8g (せん切り)
- ・もやし 20g
- ・しょうゆ 3g

〈作り方〉

- ①野菜を切って茹でる。水切りして十分に冷ます。
- ②ツナ缶をザルに開け、油分を切っておく。
- ③①②を和え、しょうゆで味付けする。

2回目の登場「アドボ」。今回もしっかり食べていました！
酢を使っているので、あまりくどくなく食べやすい味です。



五城目産のにんじん。栄養満点で、毎日のようによく使う野菜のひとつです!

熱量 819kcal たんぱく質 43.4g 脂質 23.4g カルシウム 398mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

「ツナ」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

ツナは、本来は生魚・魚肉の区別なく使う語ですが、日本ではもっぱらマグロのオイル漬け缶詰を意味する言葉として用いられています。ちなみに、「シーチキン」ははごろもフーズの商品名(登録商標)です。

日本で販売されているツナ缶の原材料は、主にビンナガマグロ、キハダマグロ、カツオです。日本では従来植物油に漬けたものが主流でしたが、低脂肪・低カロリーの需要が高まったことなどから、近年では水煮やスープ漬け、油分をカットしたタイプも販売されています。マヨネーズと和えてツナマヨにしたり、サラダやパスタの具など様々な使い方があります。

今年の文化祭のテーマ



今年も力作ぞろいです 😊

