



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、美味しくいただきますよ！～

令和3年5月31日(月)

献立

親子丼・牛乳・切干大根の塩ナムル・
なめこのみそ汁

親子丼(具材)(1人分)

〈材料〉

・鶏モモ肉	60g (一口大)
・たまねぎ	60g (スライス)
・にんじん	20g (いちょう)
・干し椎茸	1g
・めんつゆ	10g
・みりん	5g
・酒	5g
・しょうゆ	3g
・卵	50g
・三つ葉	少々(3cmくらいの長さ)

〈作り方〉

- ①干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しぼってスライスしておく。野菜も切っておく。
- ②フライパンに鶏肉、野菜を入れて炒め、椎茸の戻し汁を入れて煮る。調味料で味付けをする。
- ③必要な分を②から別鍋に移し、溶き卵で閉じて煮る。最後に三つ葉を散らす。
- ④丼にご飯を盛り、③をかける。
お好みできざみのりを散らしてもよい。

エコ・ファーマーズさんの切干大根を使った塩ナムル。食事中はあちこちからポリポリ噛む音が聞こえてきます！カミカミメニューにぴったりな一品です。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 883kcal たんぱく質 38.7g 脂質 28.4g カルシウム 422mg 食物繊維 6.5g



「卵」

卵(鶏卵)は理想的な栄養バランスを持った優れた食品です。具体的には、たんぱく質、資質、炭水化物、ナトリウム、カリウム、リン、鉄分、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB群、葉酸がバランスよく配合されています。ビタミンCと食物繊維以外の栄養をすべて含んでいるため、準完全栄養食品とも言われています。

卵のカロリーは100gあたり(鶏全卵/生)151kcalです。Mサイズ1個あたりで約92kcal、Lサイズ1個あたりで約101kcalになります。

(※卵のサイズは、Mサイズが58g～64g未満、Lサイズが64g～70g未満と定められています。)

以前は、卵はコレステロールが高いため、食べすぎると動脈硬化や脳卒中などに影響を及ぼすと考えられていて、食べるのは1日2個までと言われていました。ところが、3個以上食べていても、そうでない人と比べてその死亡率に差は生じないということが分かり、2015年に1日2個までという摂取制限は無くなっています。むしろ、コレステロールが不足すると免疫力の低下に繋がると言われ、卵を食べたほうが健康にもいいと言われています。

ただし、卵のアレルギーがある場合はその限りではありません。

