



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！～

令和3年10月8日(金)

献立

ナシゴレン・牛乳・ビーンズサラダ・ チンゲン菜のスープ・ジャージーヨーグルト

ナシゴレン(1人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・豚ひき肉	35g
・レバーチップ	5g
・むきえび	30g
・玉ねぎ	20g (みじん切り)
・人参	12g (みじん切り)
・ピーマン	7g (みじん切り)
・サラダ油	適量
・トマトケチャップ	12g
・スイートチリソース	2g
・しょうゆ	3g
・砂糖	0.8g
・カレー粉	0.1g
・塩こしょう	少々

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、適量の水とコンソメを少し入れて炊く。
- ②サラダ油で豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、レバーチップ、えびを炒める。
調味料を加えてを味を付ける。
- ③炊き上がったご飯に②をよく混ぜ合わせる。

※給食では炊いたご飯を炒めるのが難しいため、具を作って混ぜ込みをしています。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、秋田県産の牛乳、豚肉、キャベツ、チンゲン菜、ぶなしめじ、ジャージーヨーグルトを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **84%**

熱量 824kcal たんぱく質 34.2g 脂質 21.3g カルシウム 422mg 食物繊維 5.5g

「ナシゴレン」

ナシゴレンはインドネシアやマレーシアなどの東アジアで広く食べられている料理です。インドネシア語で、nasilは「飯」、gorengは「炒める・揚げる」の意味です。見た目は日本のチャーハンと似ていますが、調味料が違います。辛味のあるサンバルソース、ケチャップマニス、ナンプラーなどが使われているため、独特の風味があります。

給食では本場の味は出せないの、食べやすい味付けにしています。

10月18日は「十三夜」

中秋の名月(十五夜)と並ぶ名月として、古くから旧暦の九月十三日に月見が行なわれてきました。



十三夜は中秋の名月に対して後(のち)の月、中秋の名月とあわせて二夜(ふたよ)の月、栗名月、豆名月などとも呼ばれます。

10月31日は「ハロウィン」

もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う古代ケルト人の祭りが起源とされています。カボチャをくりぬいて作った提灯「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、仮装した子どもがお菓子をもらったりします。

