



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しょう！～

令和3年12月24日(金)

献立

ハムコーンピラフ・牛乳・ ミネストローネスープ・かぼちゃパイ

ハムコーンピラフ (1人分)

〈材料〉	・精白米	100g
	・ロースハム	25g
	・玉ねぎ	50g
	・ホールコーン	20g
	・グリーンピース	6g
	・バター	2.6g
	・コンソメ	5g
	・塩	適量
	・こしょう	適量
	・白ワイン	少々

〈作り方〉

- ①米をといで水を切っておく。
- ②ハムは角切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ③フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ハム、コーンを炒め、白ワイン、塩こしょうで味をつける。
ハムの塩味によって調味料を調整する。
- ④炊飯器に研いだ米と水を入れ、コンソメ、塩を加えて炊飯する。
- ⑤④が炊きあがったら、③の具と塩ゆでしたグリーンピースを加えて十分に混ぜ込む。

今日は五城目産の米, じゃがいも, にんじん, キャベツ, 冷凍トマト, かぼちゃ缶詰, 秋田県産の牛乳, 大豆を使っています。ピラフとスープの彩りがよかったです！



熱量 870kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.6g カルシウム 293mg 食物繊維 7.2g

ひとくちメモ

「ハム」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

ハムは、豚肉・猪肉のもも肉を塊のまま塩漬けした加工食品、または、その類似品をいいます。英語のhamとは元々は「豚のもも肉」の意味ですが、「豚のもも肉を塩漬けにした加工食品」を指す場合が多いです。アメリカや日本においては、豚のもも肉以外を用いた加工食品を指すことがあります。ハムは、使用する部位によって様々な種類に分類でき、味わいや特徴も異なります。

- ・ロースハム 豚のロース肉を、塩漬け・燻製・加熱したハム。
- ・ボンレスハム 豚のもも肉から骨を抜いて、塩漬け・燻製・加熱したハム。
ボン(骨)レス(なし)という意味。
- ・生ハム 豚の肩肉、ロース肉、もも肉を、塩漬け・燻製・乾燥させたハム。
- ・ショルダーハム 豚の肩肉を、塩漬け・燻製・加熱したハム。
- ・骨付きハム 豚のもも肉を骨付きのまま整形して、塩漬け・乾燥・燻製したハム。
- ・ベーコン 豚のバラ肉を整形して、塩漬け後に長時間燻製。
ハムは燻製のあとにボイルやスチームで加熱するが、ベーコンは燻製のみなので、その分香ばしい。
- ・パストラミ 牛肉を塩漬け・乾燥・燻製したもの。燻製後にニンニクや胡椒、パプリカなどの香辛料をまぶすのが一般的。

