



『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成29年4月12日(水)

今月は消化のいい献立。試合当日の昼食にいかがですか？

献立

あっさり塩ラーメン・かぼ小豆蒸しパン・ヨーグルト・牛乳



小さな「かぼ缶」販売中です。  
使いっきりの大きさです。

五中名物「かぼ缶」を使った  
蒸しパンです。



### 蒸しパン

- ・かぼ缶 2号 1缶
- ・小麦粉 450g
- ・カボ汁 350cc
- ・牛乳 150cc
- ・ベーキングパウダー 25g

○作り方

- 1 かぼ缶の中身と汁に分ける
- 2 かぼちやを適当に切る
- 3 ボールに粉、BP、卵、カボ汁、入れて混ぜる
- 4 牛乳を加えて固さを調節、ドローと流れればOK
- 5 オープンのバットにオープンシートを敷いて、均等に種を流し入れる
- 6 その上にかぼちやを散らす。
- 7 蒸し器で20分程度蒸す

熱量 899kcal たんぱく質 42.4g 脂質 18.5mg カルシウム 454mg 価格 376.10円

栄養士コメント

ご存じ?「カボ缶」  
五城目の恵み

地場率(カロリーベース) **78%**

パンや麺は原料が小麦粉なので比較的消化の良い食べ物です。

中学校の摂取カロリーをまかなうためには、麺だけでは不足します。そこでよくパンなどが麺と一緒に付きます。今回のメニューは粉もの二品ですか、よくプロのアスリートは試合の当日、すぐエネルギーに変化することができ、消化のよいものを食べるので、今日のメニューなどは良いですね。

五中のパンケーキは、給食室で手作りしたもので、中身も五城目産のかぼちやを缶詰にして使っています。今回は卵やスキムミルクも混ぜてみました。

これまでは給食用の大きなかぼ缶しか無かったのですが、一般の方にも販売しようとして小さな缶詰も作って、かれこれ3年になります。離乳食にはもってこいです。

これからも、カボ缶を使ってプリンやパイなど給食で提供していこうと思いますので楽しみにしてくださいね。

五城目産の冷凍ほうれん草や、ゆで卵はラーメンのトッピングとし





