



『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17日(月)

今日のチャーハンには、五城目産のキムチが入りました。

献立

キムチチャーハン・みそ汁・春野菜サラダ・えび焼売・牛乳



今が旬です。春キャベツ、黄緑色がきれいですね。

キムチチャーハン(一人分)

- ・精米 100g
- ・豚バラ肉 20g
- ・白菜キムチ 30g
- ・にんじん 10g
- ・長ネギ 5g
- ・にんにく 1g
- ・ごま油 3g
- ・醤油 3g
- ・酒 1g

○作り方

- 1 白米にキムチ漬けの汁と酒を入れて炊く
- 2 肉は1cm幅その他の材料は粗みじんに切る
- 3 フライパンにごま油を入れ、肉・野菜を炒め最後にキムチを入れ、醤油で味付けちよつとしょっぱい位の味にします
- 4 炊きあがったご飯と③をよく混ぜ合わせます。



熱量 881kcal たんぱく質 24.7g 脂質 37.5mg カルシウム 367mg 価格 328.05円

栄養士コメント

春野菜の「春キャベツ」
今が旬です！

地場率(カロリーベース) 73%

生でも煮ても炒めてもおいしいキャベツはビタミンCが豊富な野菜です。本来は涼しい気候のもとで栽培される作物ですが、北海道から沖縄まで幅広い地域で生産されています。

キャベツは季節ごとに味や性質が微妙に変化するのも魅力のひとつ。春に葉がやわらかく巻きが緩い春キャベツ、冬には葉の巻きがギュッと締まった冬キャベツ、夏から秋にかけては巻きが強く歯ごたえの良い夏秋キャベツが出回ります。それぞれの季節にあった食べ方を楽しみましょう。

「春玉」ともいい3~5月頃に多く出回る葉のやわらかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。軽めの食感を生かしてサラダにしたり、蒸したり炒めたりさまざまな食べ方が楽しめます。ただし、結球が緩いので日持ちは冬キャベツに比べると少し劣ります。

今日の白菜キムチは「五城目産」、一般に売っている物より塩分や辛みが少ないため、チャーハンもやさしい味になりました。

