



『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18日(火)

五中の桜はまだまだ固い「つぼみ」、去年は三部咲きでした。

献立

ご飯・みそ汁・チキンのママレード焼き・ポテトサラダ・ふりかけ・牛乳

今日の照り焼きはママレード、醤油、にんにくに漬けたものです。



### ポテトサラダ(1人分)

- ・じゃがいも 70g  
(皮むき茹でて潰しておきます)
- ・きゅうり 20g(輪切りうす塩よく絞る)
- ・人参 20g  
(薄いイチョウ切り、茹でておく)
- ・缶詰ホールコーン 20g  
(缶から出して、水きり)
- ・ウインナー 10g(茹でて輪切り)
- ・玉ねぎ 5g(スライス、水にさらして絞る)
- ・マヨネーズ 10g
- ・はちみつ 1g ・塩、こしょう 適宜

#### 〇作り方

- ①材料の荒熱が取れたら調味料  
マヨネーズ、はちみつで味付けする。
- ②不足に感じたら塩コショウで、味を整えます。

※じゃがいもを乱切りにして茹でると早くできます。たくさん作っていっぱい食べたい一品です。



ほうれん草はお汁に

熱量 864kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.9mg カルシウム 418mg 価格 275.57円

栄養士コメント

### 「ポテトサラダ」

地場率(カロリーベース) 71%  
鶏肉が青森県産

作り方が簡単で安くできるからか、世界各地に様々なポテトサラダがあります。コールスローなどと並ぶサラダの代名詞的存在です。家庭料理としてもより惣菜店や弁当屋の定番メニュー、給食でもよく出てくるメニューです。日本ではサンドイッチの具材としても人気があり、ここ五城目町でも「揚げサンド」と呼ばれるB級グルメがあります。ポテトサラダを食パンで挟んで、溶き卵とパン粉を付けて油で揚げたパンです。元々お肉屋さんで作ったものですが朝市に出してブレイクしたものです。カロリー高くタンパク質、ビタミン、繊維の豊富な学生の捕食にはぴったりのグルメですね。

チキンを冷蔵庫で余っているジャムやママレード、にんにく、しょうゆで漬け込んでオーブンで焼いてみましょう。フルーツの香りのおいしい照り焼きができますよ。

五城目ほうれん草を使ったみそ汁です。時間がたつと色は悪いのですが味は悪くないです。

