



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『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26日(水)

給食メニューコンテストで入賞した献立の生姜焼きが登場です。

献立

ご飯・みそ汁・豚ロースの生姜焼き・洋風おひたし・牛乳

今月はほうれん草の色々なメニューを紹介してきました。洋風和えはマスタードを効かせると大人の味になりますよ。



ほうれん草の洋風和え(1人分)

- ・ほうれん草 60g
(今回も五城目産)
- ・まぐろ缶 10g
- ・マヨネーズ 5g
- ・みそ 1g

お好みで、塩こしょうや辛子やわさびを入れてもいいですね。

〇作り方

- ①ほうれん草は茎の所を良く洗い、色よく茹できつめに絞ります。
 - ②シーチキン缶に調味料を入れよく混ぜます。
 - ③食べる直前に①②を和えます。
- ※生徒の苦手な野菜を食べやすいようにアレンジした和え物です。

熱量 860kcal たんぱく質 35.1g 脂質 28.5mg カルシウム 351mg 価格 343.33円

栄養士コメント

「豚肉の生姜焼き」
お味はいかが？

地場率(カロリーベース) 88%

●今日の生姜焼きは全国学校給食地産地消メニューコンテストにおいて、文部大臣表彰を受けた言わば本校の看板メニューとも言えるものです。県産の豚ロース肉を、地元の醤油、甘酒、生姜に漬け込んで焼くだけのシンプルな料理ですが、甘酒で肉が軟らかに仕上がりと味も優しい感じの生姜焼きです。

ほうれん草は、県産が豊富に出回る時期です。他の下り物の野菜は高値なので今の時期地場産のほうれん草をたっぷり食べましょう。ほうれん草は緑黄色野菜の中でも非常に多くの栄養をバランスよく含んでいる野菜の一つです。特にβカロチンや鉄分など現代人が不足しがちになるものが多いのが嬉しいですね。この他カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルも豊富です。近頃の品種はシュウ酸というえぐみが少ないのも特徴的で、サラダなどにできるものもたくさんあります。



