



ごはんを
びゅうずに
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27日(木)

4月の五城目産の食材「ほうれん草」たっぷり入ったキッシュ

献立

米粉パン・ほうれん草のキッシュ・サラダ・木苺ジャム・果物・牛乳

ほうれん草のキッシュ (一人分)

- ・ほうれん草 60g
- ・鶏肉 50g
- ・かぼ缶詰 20g
- ・鶏卵 40g
- ・マヨネーズ 15g
- ・牛乳 10g
- ・溶けるチーズ 20g
- ・バター 2g
- ・塩・こしょう 適宜

- ①ほうれん草は茹でて4cm程度に、かぼ缶は一口大、鶏肉も一口大に切っておく。
- ②鍋にバターを入れ鶏肉に塩こしょうしてしっかり火を通す。
- ③②にチーズ以外のものを入れよく混ぜる。
- ④グラタン皿に③を入れ200度で15分ほど焼き、チーズをかけてもう一度5分ほど焼き色をつけます。

五城目産の木苺ジャム、酸っぱさと甘さが絶妙、少力で満足できる濃厚さです！



熱量 857kcal たんぱく質 37.9g 脂質 42.3mg カルシウム 528mg 価格 377.14円

栄養士コメント

木苺ジャム

地場率(カロリーベース) 80%



3年生、薄曇りの下で花見給食、寒さにめげずシートを敷いて仲良く会食です。

秋田県中央部に位置する五城目町。「国内産ラズベリーの先駆け産地を目指し、日本中の人に特産ラズベリーを食べてもらいたい」という熱意で、2008年から五城目町と秋田県立大学が産学共同研究を続けています。研究開始から8年経った現在、果実の徹底した栽培管理・出荷体制でお届けする五城目町産キイチゴは、秋田県内外の有名カフェ、レストランに採用していただけるまでになっています。出来る限り農業に頼らずに、栽培や収穫の方法を研究・実践し続けることで高められる品質。そして、柔らかい果実を保護し、お客様のもとに丁寧にお届けするための専用輸送パック。五城目町のキイチゴは、自信をもってお届けできる一品に育ちました。(五城目木苺研究会パンフ) 今日はそのジャムを給食で食べます。