



『おらほの給食日本一！！』を目指して

# 五 中 今日の給食

平成30年4月11日(水)

消化のよい献立例。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・牛乳・蒸しパン・ヨーグルト

### 蒸しパン

- ・かぼ缶 2号サイズ 1缶
  - ・ホットケーキミックス 450g
  - ・卵 1個
  - ・カボ缶の汁 350cc
  - ・牛乳 150cc
  - ・あずき甘煮 150g
- ①かぼ缶を開け、かぼちゃと汁に分ける。
  - ②かぼちゃを適当な大きさに切る。
  - ③ボールにホットケーキミックス、卵、カボ缶の汁を入れて混ぜる。
  - ④牛乳を加えて固さを調節する。ドロ〜と流れればOK
  - ⑤④に②のかぼちゃとあずきを加え、軽く混ぜる。
  - ⑥バットなどの容器に④を流し入れる。
  - ⑦蒸し器で20分程度蒸す。
- ※今日は卵を使わずに作りました。

五中名物「かぼ缶」を使った蒸しパンです。



ラーメンにほうれん草やゆで卵をトッピングすると、栄養満点に！

熱量 899kcal たんぱく質 43.0g 脂質 18.5mg カルシウム 442mg 食物繊維 7.6g

栄養士コメント

ご存じ? 「カボ缶」  
五城目の恵み

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

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するため、パンなどを一緒に付けています。よくプロのアスリートは試合当日に、すぐエネルギーに変化することができて消化のよいものを食べるので、今日のメニューなどは参考になると思います。野菜もしっかり食べましょう。  
 五中の蒸しパンは給食室で手作りしたもので、五城目産のかぼちゃの缶詰(かぼ缶)と小豆や牛乳も使っています。「かぼ缶」は、はじめは給食用の大きな缶しか無かったのですが、一般の方にも販売しようと小さな缶詰も作って、かれこれ4年になります。やさしい甘さで、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を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。

小さな「かぼ缶」。  
使いきりサイズです。

