



『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年4月16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・牛乳・えび焼売・春野菜サラダ・みそ汁



今が旬の春キャベツ、黄緑色がきれいですね。



キムチチャーハン(一人分)

・精白米	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米にキムチ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フライパンでごま油を熱し、肉・野菜を炒め、最後にキムチを入れて醤油で味を付け、少し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 882kcal たんぱく質 25.7g 脂質 36.7mg カルシウム 367mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

今が旬です！
「春キャベツ」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

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。春は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。

3～5月頃に多く出回る「春玉」ともいう葉のやわらかいキャベツは、丸みのある形で葉の巻きが緩く、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」。市販され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。