



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30年4月17日(火)

五中の桜はまだまだ固い「つぼみ」、開花が待ち遠しいです。

献立

ご飯・みそ汁・チキンのママーレード焼き・ポテトサラダ・ふりかけ・牛乳

ポテトサラダ(1人分)

〈材料〉

・じゃがいも	70g
・きゅうり	20g
・人参	20g
・缶詰ホールコーン	20g
・ウインナー	10g
・玉ねぎ	5g
・マヨネーズ	10g
・はちみつ	1g
・塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶしておきます。
- ②きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをして水分をよく絞っておきます。
- ③人参は薄いイチョウ切り、ウインナーは輪切りにして茹でておきます。
- ④ホールコーンは缶から出して水を切ります。
- ⑤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしてから絞ります。
- ⑥①～⑤の荒熱が取れたら、マヨネーズ、はちみつで味付けする。お好みで塩コショウで、味を整えます。

今日の照り焼きはママーレード、醤油、にんにくで漬け込んでから焼いています。



熱量 864kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.9mg カルシウム 413mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

「ポテトサラダ」

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。家庭料理としてもと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、ここ五城目町では「揚げサンド」と呼ばれるB級グルメがあります。甘い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そうです。カロリーが高く、たんぱく質、ビタミン、繊維が豊富で、学生の捕食にはぴったりです。

秋田のポテトサラダは砂糖がたっぷり入っていて、甘～いものが多いですが、給食では「はちみつ」を使って優しい味にしています。

※五城目名物「揚げサンド」→

