



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 ー 中 今日の給食

平成29年8月24日(木)

8月です。献立作成の目標「食欲をそそる工夫をする」です

献立

五目チャーハン・みそ汁・春雨サラダ・牛乳

五目チャーハン

材料(1人分)

- ・米・・・100g
- A炒り卵 9 ・鶏卵・・・35g
- ・砂糖・・・2g
- ・塩、こしょう、サラダ油 少々
- B具材(粗みじん切り)
- ・焼き豚・・・20g
- ・ナルト・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・長ネギ・・・10g
- ・しいたけ・・・5g
- ・ごま油、オイスターソース、醤油、塩、こしょう

- 1 炒り卵をつくる。
 - 2 中華鍋で具材を炒め、濃い位の味を付けます。
 - 3 1, 2, 炊いたご飯を混ぜ合わせます。
- ※給食で作る時は、ご飯を炊いて後で混ぜ和える方法を使っています。

※卵で炒り卵を作ります。
※ご飯は堅めに炊きあげます。

子供たちの好きなチャーハン。新学期はスプーンの付くメニューがいいですね。



熱量 815kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.9mg カルシウム 436mg 価格 275.62円

栄養士コメント

夏休み明け初めての給食

地場率(カロリーベース) 80%

この夏休みは前半連日30度を超える猛暑や大雨、熊の出没と学校も色々な出来事がありました。

また、世間ではO157が猛威を振るいだしており、東久留米の特養で10人発症を皮切りに、札幌の病院で2人の死亡、茨城でも80代の女性が亡くなりポテトサラダで被害拡大13人、そんな中横浜の焼き肉店でも2名も入院患者が出て、全国的な広がりをみせています。

8月は内臓にも疲れがきていますから、衛生管理もしっかりやらないと大変ですね。

今日の献立はラーメンやさんの定食のような献立ですが、油分塩分は控えめ、市販品の半分程度ですから胃にもやさしい献立となっています。

8月9月の献立作成目標

- ① 消化吸収のよいものを取り入れる
- ② 食欲をそそる工夫をする
- ③ 食中毒防止のための衛生管理を考える

緑豆でんぶんから作られるのが緑豆春雨で、日本で作られる片栗粉やさつまいもでん粉で作られる春雨より煮崩れしにくい。調理後の春雨は水分量が80%近くまで上がるため、食べる分量に対してカロリーが低く、消化の良い食べ物です。



