



ごはんを
ぴよすに
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8月29日(火)

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

ご飯・八宝菜・しゅうまい・レタス・牛乳

野菜たっぷりの八宝菜、すごい量の野菜がこの中に凝縮されています。

八宝菜

材料(1人分)

- ・豚モモ肉・・・50g
 - ・白菜・・・70g
 - ・チンゲンサイ・・・15g
 - ・きくらげ・・・1g(もどす)
 - ・にんじん・・・10g
 - ・茹で筍・・・20g
 - ・玉ネギ・・・30g
 - ・うずらの卵・・・15g
 - ・しょうが・・・2g
 - ・長ネギ・・・5g
 - ・にんにく・・・0.5g
 - ・炒め用油 適宜
- A味付け用タレ
- ・しょうゆ・・・5g
 - ・みりん・・・2g
 - ・砂糖・・・1g
 - ・酒 少々
- ・でんぷん・・・10g(水溶きにして最後に)
 - ・ごま油・・・2g(最後に香り付け)

※豚肉はこしょう塩、酒をふり、でんぷん入れてよく揉み込み、茹でておきます。

- 1 Aの材料を良く混ぜておきます。
- 2 短冊の人参、チンゲンサイ、豚肉はあらかじめ茹でてしまいます。
- 3 鍋に油入れ、しょうが、長ネギ、にんにくを香り出しし、強い順材料を炒めていく。
- 4 最後に茹でた材料、Aをいれでんぷんで止める。



熱量 858kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.1mg カルシウム 333mg 価格 326.43円

栄養士コメント

野菜とろみ

給食室は野菜の山山・・・山

これだけの野菜の調理となると釜を1つ、2つと分けることとなります。

夏の疲れを感じている胃に、やさしい野菜とろみは消化のよい食品の代表のようなものです。

給食で八宝菜を作る時は、色をきれいに仕上げたい野菜は前もって茹でて、しっかり熱を加えたいお肉も下味に漬けて茹でておきます。肉の余分な油も落ちて仕上がりもきれいです。

配膳の時間から逆算して、鍋に適量の油を熱し生姜、長ネギ、にんにくを香りが出るくらい炒め、強い野菜の順に炒めて、最後にタレ、うずら、下ゆでしたもの足して、温度が上がるまで煮込み最後強めのでんぷんで止めます。

地場率(カロリーベース) 65%



とろみのある「八宝菜」絶品です。

