



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29年8月30日(水)

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

### ざる中華・お好み焼き・ミニトマト・牛乳

#### お好み焼き

##### 材料(1人分)

- ・豚バラ・・・10g
- ・キャベツ・・・30g
- ・イカ・・・8g
- ・桜エビ・・・1g
- ・鶏卵・・・15g
- ・長ネギ・・・10g
- ・小麦粉・・・30g
- ・揚げ玉・・・5g
- ・削りぶし・・・少々
- ・中濃ソース・・・5g
- ・ケチャップ・・・5g
- ・マヨネーズ・・・5g

- 1 豚肉は2～3cmに切り、イカは短冊、長ネギ薄い輪切りにしておきます。
  - 2 1に小麦粉、卵をいれよく混ぜます。
  - 3 家庭ではフライパンやホットプレートに油少々敷き、弱火～中火でじっくり焼き目をつけて焼きひっくり返します。
  - 4 調味料混ぜて上に塗り、削り節をかけます。
- ※給食ではオーブンで200度で20分焼きます。

秋田の材料で作った手作りのお好み焼き、香ばしいソースで食欲アップ。

※オーブンのバットにシートを敷いて、お好み焼きの具材を一気に流して焼いてから、切り分けます。



熱量 929kcal たんぱく質 38.3g 脂質 28.7mg カルシウム 554mg 価格 339.76円

#### 栄養士コメント

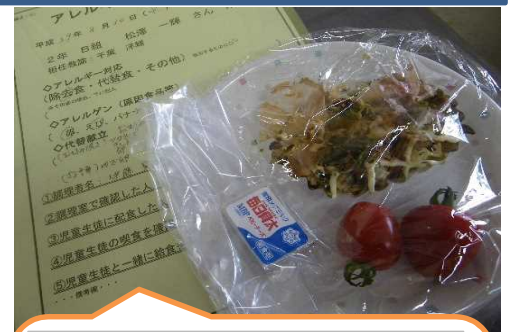
### ざる中華は東北だけ？

ざる中華は東北を中心に食べられる麺料理。

中華を茹でて冷やしたものをめんつゆにつけて食べます。一般的食堂の中華そば屋などでは、夏になるとたいてい冷やし中華とともに置いてある。また既製の麺業者のざる中華麺がスーパーなどで売られ、一般家庭でもよく食べるようになったようです。今回は和風の付け汁で大葉の効いた食べやすいものでした。

お好み焼きは麺などのちょっと不足した栄養を補うのにグットです。野菜たっぷりに肉や魚介も入れられ、桜エビや鰹節でカルシウムもバッチリです。

地場率(カロリーベース) 78%



アレルギー対応食  
卵やイカ、鰹節のアレルギーの生徒用のお好み焼き。卵それぞれ抜いたものをカップに入れて焼きます。

