



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12月5日(火)

12月です。献立作成の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

かき揚げ天井・みそ汁・酢の物・牛乳

かき揚げ

材料(1人前)

- ・ごぼう 20g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・いんげん 10g
- ・さつまいも 20g
- ・干しエビ 3g
- ・小麦粉 40g
- ・卵 10g
- ・揚げ油

※酢の物

地場産のかぶとワカメの
オーソドックスな酢の物です。
さっぱりします。

- (1)にんじん、ごぼう、さつまいもは拍子木切りにします。
 - (2)たまねぎスライス、いんげんは洗って5cmほどにザク切りにします。
 - (3)野菜には粗方薄く小麦粉をまぶし、残りの小麦粉を卵、水で練らないように混ぜ、野菜海老をさっくり混ぜます。
 - (4)200度前後の高めのたっぷりの油でからりと揚げます。
- ※井たれはみりんとだし醤油に干しいたけや海老の戻し汁を合わせて作ってみてください。

ペロリンピック2日目 ふんだんな野菜のかき揚げも、里芋の汁、酢の物まで完食！！



熱量 854kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.7mg カルシウム 737mg 価格 253.23円

栄養士コメント

冬の野菜でかき揚げ

かき揚げ・掻き揚げ(かきあげ)とは天ぷらの一種である。野菜、江戸前の魚介類などを小麦粉用いた衣でまとめ、食用油で揚げた日本料理である。

天ぷらと同様に「天つゆ」や「塩」で味付けをして食べたり、丼種として丼飯の上に味付けをして載せて食べたり(かき揚げ丼・天井)、蕎麦・うどんに載せる、ざるそばに添えるなどの食べ方がある。東京において一般的に「かき揚げ」と言えば芝海老、小柱、ミツバをごま油で揚げたものを指す事が多いが、地方独自のかき揚げも多く、現在は具材の組み合わせは様々であり種類が多い。ソラマメや子アユ、シラウオ、サクラエビなどを単独でまとめて揚げることもある。名前は、かき混ぜて揚げることからついたようです。

地場率(カロリーベース) 75%

激闘ペロリンピック!

たったこれだけのご飯粒で全校最下位になってしまうほどの戦いです。芸術的になってしまうほどきれいな状態で食缶を返してくれる五中生。



