



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12月6日(水)

冬期ペロリンピック3日目です。

献立

タンメン(ほうれん草・ゆで卵)・蒸しパン・有田みかん・牛乳

タンメン

- 材料(1人前)
- ・茹で中華 220g
 - ・豚モモ肉 50g
 - ・きゃべつ 30g
 - ・きくらげ 3g
 - ・にんじん 20g
 - ・もやし 50g
 - ・長ネギ 10g
 - ・ガラスープ 50cc
 - ・ごま油 3g
 - ・でんぷん 10g
 - ・塩、こしょう 適宜

- (1)きくらげを戻し一口大、きゃべつざく切り、にんじん銀杏、長ネギは小口切りにする。
 - (2)鍋にごま油を入れ豚肉、野菜を炒める。
 - (3)(2)に水とがらスープを入れ煮込む、水溶き片栗粉を入れとろみを付け、塩・こしょうで、味を整える。
 - (4)(3)に茹でた中華麺を入れて、ネギを散らす。
- ※茹でた卵とほうれん草はトッピングで召し上がれ。

寒さに勝つ！！今日のポイントはたくさんの野菜とでんぷんの入ったタンメンのスープ。
和歌山県の有田直送「みかん」です。味の濃さが違いますね。



熱量 856kcal たんぱく質 34.9g 脂質 20.4mg カルシウム 382mg 価格 376.54円

栄養士コメント

五城目産の

「野菜」をたっぷり食べる

タンメン

今日の給食で食べた野菜の量は240g
みかんやかぼ缶も合わせると400gにもなって、一日に食べる野菜の量を超えているだけ食べました。
ペロリンピックも3日目を迎え、今日は大丈夫かな？と思いましたが、この寒さの中生徒は元気に給食を食べています。
また、缶詰を作ってまで食べさせたいかぼちゃ！かぼちゃは野菜の王様です。かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β（ベータ）-カロチンが豊富に含まれることは有名である。ビタミンEは「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きがあるのです。

でんぷんは暖かさを閉じ込めます。片栗粉や葛などを使ったとろみのある料理は、体を温めてくれることで有名ですね。寒さが身に染みる冬に、ぜひ食べたい料理です。
五城目産の野菜をじっくり煮込んだ出汁を閉じ込めました。

地場率(カロリーベース) 68%

寒いのですが、毎日良く食べてます！



