



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19日(火)

12月です。今月の献立の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

だまこ・かに風味サラダ・がんづき・牛乳

だまこ鍋

材料(米20kg分)

だし汁の分量

本家の分量です。

- 煮干し 700g
 - 日高昆布 大きな袋1、小袋1
 - 花鰹 3袋(100g)
 - ごぼう 15本
 - ねぎ 5束
 - 鶏肉、皮油 5羽
 - とりがら 10羽
 - セリ 10束
 - しいたけ 2kg
 - スープ 食缶 5
 - しょうゆ 3.5カップ×5
 - みりん 2カップ×5
 - みそ 140g×5
- ※本場物の作り方です。お試しあれ！！

五城目町米消費拡大地域活動推進委員会のみなさんが手作りしてくれた「だまこ」。五中名物「かぼ缶」使用のがんづき給食、最高においしいです！！



熱量 956kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.0mg カルシウム 477mg 価格 373.06円

栄養士コメント

今日は食育の日でした！

地場率(カロリーベース) 91%

ソウルフード・だまこも6回目となりました。五城目の郷土料理のだまこ鍋です。地元のおかあさんたちの手作りのだまこはしっかりしていて煮込んでも崩れないのにもちもちです。すごい技術です。今日は1人当たり9個約1合のご飯を食べ、その他に風味サラダ、がんづきもしっかり完食でした。

五中ソウルフードだまこの味

本日のがんづき、岩手県の郷土料理です。

五城目町米消費活動
推進委員会の方々に
よる「だまこ」です。



