



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 一 中 今日の給食

平成29年7月3日(月)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

ご飯・みそ汁・ホキ天のチリソース・ひじき煮・牛乳

ひじきの五目煮

材料(1人分)

- ・乾燥ひじき・・・5g
- ・茹で大豆・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・豚挽き肉・・・10g
- ・糸こんにゃく・・・15g
- ・油揚げ・・・5g
- ・絹さや・・・5g
- ・しょうゆ・・・2g
- ・砂糖・・・1g
- ・みりん・・・2g
- ・酒・・・2g
- ・炒め油 適宜

- 1 乾燥ひじきは水で戻して使います。約10倍になります。
- 2 にんじん、油揚げ、絹さや、は千切りにしておきます。
- 3 鍋に炒め油を入れ、挽き肉、にんじん、ひじき、糸コン、茹で大豆、油揚げの順で炒めて調味料で味をつけ煮含めます。
- 4 最後に茹でた絹さやの千切りを散らします。

※ひじきはしっかりめに水を切っておきます。
油揚げ・糸コンは湯通して切り目を入れて、おきます。

ひじき煮は生徒の残量の多い献立でしたが、よく食べるようになりました。すばらしい日本食なので毎月登場します。



熱量 887kcal たんぱく質 35.6g 脂質 28.8mg カルシウム 496mg 価格 348.34円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 70%

「チリソース」は夏にぴったり

チリソース(chili sauce)は、ソースの一種。

トマトソースの中に唐辛子、塩、スパイス、砂糖などを入れたソースである。魚介類によくあうソースである。ベトナム風生春巻きや揚げ物のたれとしてアジア圏でよく使われるほか、サラダのドレッシングとしても普及している。

チリ(chili)は、中南米原産の唐辛子(チリペッパー)のこと。

簡単チリソース ※フライパンで作って冷蔵庫で一月程度はおいしく食べられます

- | | | | |
|---------------|-------|-------------------------------|-------|
| ☆おろし生姜 | 50g | ☆おろしニンニク(または刻み) | 30g |
| ☆豆板醤(トウバンジャン) | 15g | (子供向けは7g、普通のピリ辛い15g、ゲキ辛30g以上) | |
| ☆玉葱みじん切り | 150g | ☆砂糖 | 50g |
| ☆中華調味料 | 5g | ☆トマトケチャップ | 300g |
| ☆料理酒 | 100cc | ☆水 | 100cc |
| ☆サラダ油 | 30cc | ☆塩 | 5g |
| | | ☆穀物酢 | 40cc |
| | | ☆片栗粉 | 小さじ2杯 |

