



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7月12日(水)

7月です。献立作成の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

スパゲティナポリタン・合わせるゼリー・バターロール・牛乳

スパゲティミートソース 材料(1人分)

- ・スパゲティ...80g
(ハーフをアルデンテに茹でる)
- ・ウインナー...15g
- ・人参...10g
- ・玉ねぎ...50g
- ・ピーマン...10g
- ・トマト...30g
- ・粉チーズ...5g
- ・オリーブオイル...5g
- ・ケチャップ...30g
- ・中濃ソース...5g
- ・塩、こしょう...適宜

1. スパゲティをアルデンテに茹で、オリーブオイルをまぶす。
2. 鍋にオイル、スライスした玉ネギ入れ炒める。
3. ウインナー、線切りの人参、も加え、トマトを入れて煮込み、味付けしたものにパスタをいれる。
4. 塩こしょうで味を調べ、塩ゆでし干切りしたピーマンをちらす。

冷たい冷凍のフルーツとピーチのゼリーを和えた冷たいデザートがおいしい季節になりましたね。



熱量 851kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.5mg カルシウム 387mg 価格 319.90円

栄養士コメント

五城目の玉ネギたっぷり給食

地場率(カロリーベース) 68%

ナポリタンは、スパゲッティをタマネギ、ピーマン等と共にケチャップで炒めた、日本独自の料理。かつてナポリの屋台で出されていたというパスタ料理を日本の洋食料理人が再現したものが、昭和30年頃の米食批判・粉食推進の機運により、焼きうどんの調理スタイルを取り入れて大衆化したものである。バブル期以前の昭和日本では、喫茶店、軽食堂などで広く提供されていたほか、家庭的なおそうざいとして喫食される庶民の味であった。

夏休みには、たくさんの玉葱ができるので、炒めタマネギを作ります。それをふんだんに使ったラグー・アツラ・ポロニェーゼ(ミートソース)は、タマネギ、セロリなど、刻んだ香味野菜と炒めあわせて風味をつけた挽肉と、トマトを素材として合せた、イタリア・フランス料理のソースです。ポロニェーゼと略されますが発祥はイタリア・ポローニャ地方です。



旬の時期にとってもらってるごと冷凍保存していたトマト、と夏休みにじっくり炒めた玉葱が品切れなので懐かしのナポリタンを作ってみました。

|