



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13日(木)

今期まだ梅雨明けもしていない…今日も雨の一日です。

献立

親子丼・大根おなかサラダ・みそ汁・牛乳

親子丼(具材)

材料(1人分)

- ・鶏モモ肉…60g
- ・たまねぎ…60g
- ・にんじん…20g
- ・干し椎茸…1g
- ・めんつゆ…10g
- ・みりん…5g
- ・酒…5g
- ・しょうゆ…3g
- ・卵…50g
- ・きざみのり、三つ葉…少々

- 1 干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しぼってスライスしておきます。
- 2 にんじん楕円のスライス、たまねぎスライス、しておきます。
- 3 フライパンに鶏肉、野菜を入れ炒め、椎茸の戻し汁と調味料で味付けしておきます。
- 4 必要な分を3から別鍋に移し、卵で閉じて、三つ葉を散らします。
- 5 ご飯を丼に盛り、刻みのりをかけて、4を上げます。

※給食では、卵の半分を具材に混ぜ込み、残り半分を上から流して蒸します。トロロ感を出すためです。

今日の地元産、ご飯、たまねぎ、にんじん、長ネギ、なめこ、豆腐、みそ、シイタケ。



熱量 851kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.7mg カルシウム 399mg 価格 326.39円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 79%

完全栄養「卵」です

五城目産のたまねぎ、にんじんたくさん使った親子丼、卵は栄養価が高く、夏の栄養補給にはぴったりですね。汁だけの親子丼は干しいたけと鶏肉のだしが出ていて優しくおいしいですが、今回卵アレルギーの生徒達の代替食として作った鶏チーズ丼がおいしく、和と洋が上手くマッチしていて良い味でした。御家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

卵アレルギーの生徒にだしている親子丼は具は同じ物ですが、とけるチーズで閉じています。



