



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20日(木)

7月の給食もあと2日。目標「暑さに負けない食事をする」です。

献立

五目チャーハン・みそ汁・春雨サラダ・牛乳

五目チャーハン

材料(1人分)

- ・米・・・100g
- A炒り卵
 - ・鶏卵・・・35g
 - ・砂糖・・・2g
 - ・塩、こしょう、サラダ油 少々
- B具材(粗みじん切り)
 - ・焼き豚・・・20g
 - ・ナルト・・・10g
 - ・にんじん・・・10g
 - ・長ネギ・・・10g
 - ・しいたけ・・・5g
 - ・ごま油、オイスターソース、醤油、塩、こしょう

- 炒り卵をつくる。
 - 中華鍋で具材を炒め、濃い位の味を付けます。
 - 1, 2, 炊いたご飯を混ぜ合わせます。
- ※給食で作る時は、ご飯を炊いて後で混ぜ和える方法を使っています。

※卵で炒り卵を作ります。
※ご飯は堅めに炊きあげます。

子供たちの好きなチャーハン。食べやすさも夏の食事には重要です。



熱量 815kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.9mg カルシウム 436mg 価格 301.73円

栄養士コメント

もうすぐ夏休み

この夏休みは暑いのかな? 例年連日30度を超える猛暑で生徒も職員もグツタリ!

夜も気温が高くて質の良い睡眠が取れないこともあって疲れが取れにくい状況です。

当然内臓にも疲れがきていますから、夏は食欲が出て、さらに消化が良い献立を・・・となれば今日のような献立はいかがでしょうか?

ラーメンやさんの定食のような献立ですが、油分塩分は控えめ、市販品の半分程度ですから胃にもやさしい献立でとなっています。

また、調理にあまり時間をかけないことも重要です。

地場率(カロリーベース) 80%

春雨を使ったサラダです。今日は暑いのでちょっと辛子を効かせた味付けです。冷たく冷やして食べてもいいです。冷凍したほうれん草は、全て給食で食べきりました。ごちそう様でした。



