



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6月5日(月)

本日より五中名物「夏季ペロリンピック」開催です。

献立

豚キムチ丼・みそ汁・即席漬け・牛乳

豚キムチ丼

材料(1人分)

- ・豚バラ肉...40g
- (a)にんにく...0.5g
- (a)ごま油...1g
- (a)酒...3g (a)で肉に下味を付けます
- ・白菜キムチ...30g
- ・にんじん...10g
- ・たまねぎ...30g
- ・にら...5g
- ・コチュジャン 3g
- ・みそ 2g
- ・酒 5g
- ・ごま油 2g
- ・温泉卵 1個

- 1 豚バラ、野菜をごま油で炒めて、ザク切りにしたキムチで味をつけます。
- 2 調味料を入れて味を整えます。
- 3 ご飯、2を乗せ、上に温泉卵をのせます。

今日は涼しいですが、暑くなってくると火を使って料理をする人も大変です。丼物は手軽に栄養価をきっちり摂れる献立ですね。

※キムチは汁も使います。しっかりと火を通してください。



熱量 843kcal たんぱく質 28.4g 脂質 32.2mg カルシウム 329mg 価格 340.68円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 92%

※本日から夏季ペロリンピック開催です※

初日からデットヒートです。全校で残がありません！！
初日「全校完ペロ」です。学級の差は、キムチ丼のキムチの汁が少し1クラス？ご飯粒が食缶に付いている学級が3学級あるぐらい。特に初めてペロリン参加の一年生がんばってますね。



