



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27日(火)

今日は中間テストです。

献立

冷やし中華・大学ポテト・国産オレンジ・牛乳

今日は220gのたっぷりの中華麺と、栄養が高く、ほんのり甘い大学ポテトを付け合わせにしました。

冷やし中華 材料(1人分)

- ・茹で中華麺...220g
- ・ロースハム...20g
- ・きゅうり...20g
- ・もやし...20g
- ・卵...30g
- ・砂糖...3g
- ・塩...0.1g
- ・サラダ油...2g

※なんと
和歌山直送
国産
バレンシアオレンジ
小ぶりですが味はいい
です。

冷やし中華のタレ(4人分)

- ・しょうゆ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ4
- ・酢 大さじ3
- ・水 大さじ8(120cc)
- ・中華だしorがらスープの素などの顆粒だし 大さじ半分
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 1つまみ



熱量 837kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.8mg カルシウム 351mg 価格 329.45円

国産のバレンシアオレンジ

和歌山県有田市の有田川の近くに位置する三橋さんのオレンジ畑は、あのブランドみかん「有田みかん」がおいしく育つ絶好の場所にあり、太陽をいっぱい浴びて育ったバレンシアオレンジがいきいきと育っています。国産で特に本場和歌山のバレンシアオレンジは、とても希少で香りが大変良く、さっぱりとした味が特徴で、夏のみかんの代表といわれています。

暑い季節には、バレンシアオレンジを楽しむりピーターは意外にも多く、よく冷やして食べたり、凍らせてシャーベットにしたりして食べるのがおいしいそうです♪

国産でも夏のオレンジが食べられるとは思ってもみませんでした。

産地直送だからできる味のお中元です。

地場率(カロリーベース) 72%

今日は中間テストですが、生徒たちは良く食べていました。



