



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 ー 中 今日の給食

平成29年5月18日(木)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラガス」

献立

ハヤシライス・ドレッシングサラダ・五福神漬・牛乳

給食ではあまり登場しない牛肉ですが、今日は奮発して秋田牛のハヤシライス。お肉が違うだけで、なんか違いますよね！

ハヤシライス(1人分)

- ・県産牛(もも) 60g
- ・たまねぎ 80g (スライス)
- ・えりんぎ 15g(拍子木切り)
- ・にんじん 20g (銀杏切り)
- ・マッシュルーム缶詰 20g(スライス)
- 生がいいですよ
- ・グリーンピース 8g
- ・ハヤシルウ 20g
- ・赤ワイン 2g
- ・ウスターソース 2g
- ・こしょう 少々

〇作り方

- 1 にんじん、玉ネギさっと炒めて、キノコ類は後から入れます。
- 2 牛肉もたして炒め、赤ワインを回し入れる。
- 3 さっと火が通ったら、ひたひたの水を入れ煮込み、煮立ったらルーを入れ、最後にソース、こしょうを入れ味を整え、最後にグリーンピースを色目に入れます。

★まるごと五城目町産「福神漬」だよ。時々で中身は変化します。



熱量 881kcal たんぱく質 28.7g 脂質 28.0mg カルシウム 383mg 価格 380.52円

栄養士コメント

。。。秋田のじまんこ食材

『牛肉』

地場率(カロリーベース) 83%

秋田県では、牛肉もすばらしいものを作り出しています。

平成25年、和牛の祭典で、5年に1度開催される全国和牛能力共進会が、長崎県で開催され、全国から19組(57頭)の出品があり、本県出品牛が優等2席(第2位)となる快挙を達成しました。それが「義平福」です。この牛は県内の枝肉共励会においても、最優秀賞や優秀賞を獲得しており、県有種雄牛のエースとして活躍していますが、好成績のため全国的にも注目度が高まっています。

義平福は秋田県羽後町生まれの6歳。現在も県畜産試験場(大仙市神岡)で飼育されています。実は、羽後町でも上到米坂ノ下の伊藤永治さんが育てたもの。繁殖農家である伊藤さんは血統の良い優秀な母牛を県外から導入して飼育しており、新しい種雄牛の期待をこめて関係者が注目する中で人工授精されたものでした。父牛は「義安福」(秋田県畜産試験場・羽後町生まれ)、母牛は「ふくかつ」(鹿児島県鹿屋市産)。「ふくかつ」の父牛は「平茂勝」、母牛の父牛は「神高福」。そんな訳で名前は「義平福」。十分な調査と研究の上で秋田県が育てた超スーパー種雄牛です。

県産牛は前から、由利、鹿角、男鹿など有名なブランド牛と遜色のないおいしさは評価されていましたが、前回の受賞はまさにそんな県産牛のおいしさを裏付けしたものとなりましたね。