



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11月1日(水)

11月です。献立作成の目標「収穫物への感謝を育てる食事」です

献立

ハヤシライス・柿入り和風サラダ・福神漬け・牛乳

ハヤシライス 材料(1人分)

- ・豚ばら・もも肉...60g
- ・生玉葱...60g
- ・炒め玉葱...30g
- ・にんじん...20g
- ・生マッシュルーム...10g
- ・えりんぎ...10g
- ・剥き枝豆...5g
- ・赤ワイン...3g
- ・ハヤシルー...25g
- ・ソース、ケチャップ...適宜

1. 材料は大きめに乱切り。
2. 鍋に少量の油いれ、牛肉を入れ更に炒め、焼き目が着いたら赤ワインを入れて蒸し焼きにする。
3. 野菜を入れ炒めにしたら、ひたひたに水を入れて煮込む。
4. 材料に火が通ったら炒め玉葱、ルーを入れ中火でゆっくり混ぜながら煮込み、最後にソースやケチャップで味を整えてグリーンピースを散らして完成。

今日は湯上南秋教育研究会で先生たちの研修のため11:20からの給食です。
11月のハヤシライスは豚肉じたてです。ご飯の量を増加でカロリー高めですね。



熱量 953kcal たんぱく質 28.5g 脂質 38.0mg カルシウム 308mg 価格 348.77円

栄養士コメント

柿は日本固有のくだもの

縄文時代中期の遺跡から、柿の種が出土したそうです。
柿は日本に古来よりある果物の一つですが、中でも甘柿は「日本固有」といってもよいものだそうです。
柿の他に、日本に古来よりあった果物は、アンズ・ウメ・スモモ・モモ・ナシなどがありました。また、ミカンの原種とも言えるような果物(上代にはコウジと呼んでいた)もありました。小さくて、非常に酸っぱいものです。
柿は日本原産の果物で16世紀にポルトガル人によってヨーロッパに渡り、その後アメリカ大陸にも広がったとされます。学術名も「ディオスピロス・カキ」「KAKI」で世界に通用します。柿はビタミンCが多く、レモンやイチゴにも負けません。その他ビタミンK、B1、B2、カロチン、タンニン、ミネラルも多く含んでいます。
また、古来より和菓子の甘さの基準とされているようで、日本人にはなじみ深い果物です。

地場率(カロリーベース) **81%**



五中祭のポスターの応募の中の一点、私的に一番でした。
疾走中のふとももがいいんです。

