



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8日(水)

11月です。献立作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」です

献立

すき煮うどん・きつね・シーチキンサラダ・牛乳

すき煮うどん(一人分)

茹でうどん 250g
豚モモ肉 50g
えのきだけ 10g
糸こんにゃく 20g
まこもだけ 20g
長ネギ 20g
醤油 10g
みりん 2g 塩 適量
酒 少々

- 1 糸こんにゃくは湯がいて5~6cmに切る。
- 2 えのきは洗って石突きを取り、半分に切る。
- 3 まこもは皮むき、拍子切り、長ネギは斜め切りにしておく。
- 4 豚肉を水から入れてだしをゆっくり取り、調味料で濃いめ味付けをする。
- 5 まこも、糸こんにゃく、長ネギ、えのきは食べる少し前に入れる。
- 6 茹でたうどんに4の汁をかける。
※お好みで七味をかけて・・

五城目町の長ネギたっぷり食べるすき煮うどんです。お揚げも煮ました。



熱量 825kcal たんぱく質 33.9g 脂質 29.9mg カルシウム 420mg 価格 346.10円

栄養士コメント

たっぷり食べよう「長ネギ」

五城目のおいしい長ネギをたくさん食べよう!!

ねぎは大きく分けて「白ねぎ(根深ねぎ・長ねぎ)」と「青ねぎ(葉ねぎ)」があります。東日本では白い部分を食べる白ねぎが好まれていて、西日本は根元まで青い「青ねぎ」が一般的になっています。どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ねぎは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。白ねぎは甘味があって煮込み料理や焼き鳥などに最適。青ねぎは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。

新聞紙に包んで冷暗所で保存するか、使いやすい長さにカットし、ラップまたはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。白ねぎ(根深ねぎ)は、緑の部分の切り落としとして冷凍しておくことで煮込み料理のときに肉の臭い消しとして使えます。

地場率(カロリーベース) **86%**

油揚げを半分に切って、湯抜きして甘辛く煮付けます。



