



ごはんを  
じょうずに  
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9日(木)

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

五目チャーハン・サツマ芋のみそ汁・えびシュウマイ・レタス・牛乳

### しゅうまい

豚挽肉 250g  
玉ねぎすりおろし 1個  
生姜すりおろし 10g  
塩 3g  
コショウ 少々  
ごま油 少々  
片栗粉 適量  
水 適量  
焼売の皮 30枚

- 1 玉ねぎと生姜をすりおろす
- 2 ボールに豚挽肉、玉ねぎ、生姜、塩、コショウ、ごま油を混ぜる。
- 3 皿に片栗粉をひく
- 4 スプーンで餡をとり、焼売の皮で包む。
- 5 鍋に水を適量入れ、蒸し器に生の焼売をのせる。
- 6 水を沸騰させ、6分蒸す。

※お好みですが醤油とマスタードで食べる

五城目町のお米、さつま芋、長ネギ、にんじん、、みそ、福神漬も地元産です。

※焼売は蒸すと膨らむのでゆるく巻くのがコツです。



熱量 871kcal たんぱく質 30.3g 脂質 29.6mg カルシウム 362mg 価格 330.83円

### 栄養士コメント

#### 五城目産「さつまいも」

五城目のおいしい芋を今月はたくさん食べよう！！

17世紀の初頭に、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされたのが、さつまいもの名前の由来です。

別名「カライモ」「カンショ」などとも呼ばれています。

日本では江戸時代に青木昆陽によって全国に普及されました。

従来は暖かい風土の穀物ですが、いまでは日本全国、北海道にまで広がって栽培されています。

さつまいもは、でんぷんと糖분을豊富に含んでいるため、焼いもにして食べると、甘くホクホクしていて大変おいしく頂けます。

また、おかずとして、煮る、蒸す、揚げるなど、様々な料理にも利用できる便利な食材です。

本来の旬は9～11月ですが、最近は貯蔵技術が完備しているため、年間を通して出回っています。

冬場すぎに出回るものは貯蔵ものですが、鮮度がやや落ちますが、水分が抜けて糖度が増す分、かえって甘くおいしくなります。

地場率(カロリーベース) 77%

今日は五城目産のさつまいもを味噌汁にしてみました。甘みのあるおいもでみそが多めに入っています。





