



ごはんを
ぴゅうず
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22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

ご飯・みそ汁・とんかつ・せんきゃべつ・ミニトマト・牛乳

とんかつ

材料(1人前)

- ・豚肉ロース 80g (とんかつ用にのばします)
- ・塩 0.5g (湯がいておきます)
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 8g
- ・鶏卵 15g
- ・牛乳 5g
- ・パン粉 12g
- ・米油 適宜
- ・ソース 適宜

※五城目のキャベツ、柔らかで、甘みも出てきました。みそ汁とジャガ芋は相性も良く、いい出汁になります。

- (1)とんかつ用に伸ばした豚肉に塩・こしょうふって、小麦粉をまんべんなくまぶし、余分な粉をはたきます。
- (2)卵を牛乳で割りほぐし、(1)をくぐらせパン粉をたっぷりまぶし、たっぶりめの油でからりと揚げます。

豚肉は全部秋田県産です。肉は部位によって味わいも食感も変わります。



熱量 859kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.5mg カルシウム 336mg 価格 384.75円

栄養士コメント

肉は部位によって味が違います

肩

肩の肉はよく動くので、筋肉質で脂肪も程よく少なめに混じっています。少し硬めですが、しっかりした旨みのある肉です。シチューや豚汁などの煮込み料理、または薄切りにすればポークビーンズなどにも適しています。

肩ロース

赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざっています。コクがあり、濃厚な味で、カレーや焼き豚、焼肉、しょうが焼きなどに使用します。調理する前にスジ切りするのを忘れないようにしましょう。

ロース

キメが細かくて、肉質も柔らかく一番美味しいと言われる部分です。ふちの脂身の部分にも旨みが凝縮されているんですよ。豚カツやポークソテー、焼き豚、ロースハムなどに向いています。

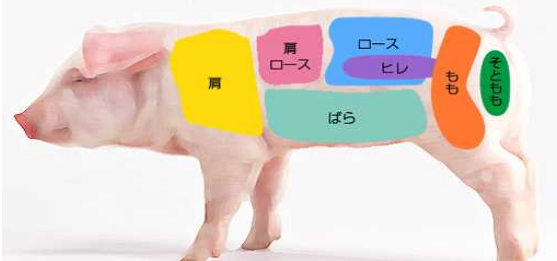
ヒレ

ロースと並んで豚肉の中で一番良質の部位です。美肌効果があるビタミンB1が多く含まれています。また、脂肪分が少ないのに柔らかいのも特徴的です。ポークソテーや豚カツなどの油を使う料理に適しています。

モモ

この部位は脂肪分が少ないので、さっぱりと食べられます。キメも細かく、ヒレに次いでビタミンB1を多く含んでいます。ローストポークやボンレスハムなどに使われます。

地場率(カロリーベース) 86%



豚肉の主な部位は7つに分けられます。各部位の肉質に牛肉ほど大きな違いはなく、どの部位も料理の範囲が広いのが特徴です。たんぱく質やビタミンB1が多く、脂質には不飽和脂肪酸が含まれています。豚肉の脂身は口の中の温度でも溶けるので、冷しゃぶなどの冷たい調理にも向きます。豚1頭(110kg)からとれる食肉部位(精肉部分)は約50kgと、体重の半分程度になります。韓国料理や沖縄料理などの人気から、最近ではミミやトンソクなども注目されています。

