



ごはんを
びゅうず
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27日(月)

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・豚肉の生姜焼き・おなか和え・芋煮・牛乳

豚ロースの味噌焼き

材料(1人前)

・豚肩ロース 80g

漬け汁(約8枚程度)

・生姜 20g
・みそ 40g
・甘酒 30cc
・みりん 10cc

※甘酒
地元のエコファーマーズさんに甘酒を造ってもらい、地元の生姜と醤油に肉につけ込んでおきます。

- (1) 豚肉の肩ロースをたたいて、おきます。
- (2) 生姜は皮むきすっておきます。
- (3) 漬け汁をよく混ぜて肉を漬けておきます。一晩おくとかなり肉が軟らかくなります。
- (4) (3)をオーブンに並べ焼きます。

五城目産のさつまいも！！大きいです。しかもほくほくです。今年も最後となりました。



熱量 869kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.2mg カルシウム 425mg 価格 326.37円

栄養士コメント

料理は温度で決まる

何故冷めた料理がまずいのか？

それは塩味と苦味が強く感じるから。

塩味と苦味は、温度が高いとあまり強く感じないが、温度が低くなってくると強く感じます。冷めた料理が塩辛くまずく感じられるのは苦味も強くなっているせいです。

味噌汁は熱いときには塩味と旨味のバランスがとれていますが、冷めると塩味のほうが強くなり、まずく感じます。調理中に味見をして、食べるときに多少冷めることを考えると、塩加減は控えめにしたほうがよさそうです。

いちごちゃん活動を通して、料理を美味しく食べる方法を学んでいたことになりました。

寒くなってきました。給食も熱いうちにめしあがれ！！

地場率(カロリーベース) 98%

本校の看板メニューの豚肉の生姜焼きです。いつも同じ味でなく、たまには味噌焼きはいかがでしょうか？
さらにご飯がすすむこと間違いなしです。



