



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28日(火)

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・ロールキャベツ・のりの佃煮・有田みかん・牛乳

ロールキャベツ

材料(1人前)

- ・キャベツ 150g
- ・鶏挽き肉 60g
- ・たまねぎ 30g
- ・シイタケ 10g
- ・たまご 15g
- ・パン粉 20g
- ・塩、こしょう 適宜
- ・トマト 20g(湯むき、ケチャップでもいいです)
- ・ウインナー 20g ・にんじん 30g
- ・コンソメ 5g ・赤ワイン 3g
- ・塩、こしょう 適宜

- (1)玉葱、しいたけはみじん切り、にんじんは大きな輪切りにする。
- (2)挽き肉、みじん切りの野菜、パン粉、卵、に塩こしょうよく混ぜて種をつくり、1個の大きさに分けておく。
- (3)茹でたキャベツの葉先から(2)をいれつつみ、鍋にきっちり敷いていく。
- (4)ウインナーとにんじん、湯むきトマトと、調味料を入れ煮込む。

※キャベツの下処理
一枚ずつはがして芯の硬いところを切って、熱湯にくぐらせしんなりさせる。

ジャンボなロールキャベツでした。ナイフとフォークで食べたいぐらいの大きさでした。



熱量 847kcal たんぱく質 35.1g 脂質 22.1mg カルシウム 328mg 価格338.40円

栄養士コメント

「キャベツ」

一年中おいしい野菜

季節に合わせた品種が早くからつくられ、一年中出荷されています。春を中心に回る春系キャベツ、冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、寒玉ともいわれ、球がしっかりと締まっている冬キャベツなどに分けられます。

春系キャベツは、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、生食用として味は最高。ヨーロッパの竹の子形のキャベツを改良したものです。冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味が増し風味がでます。

キャベツ(寒玉)

年中出回る普通のキャベツ。冬に出回る寒玉は巻きが堅く、形は扁平。

【季節に合わせた生産地】

キャベツの生育に適した温度は15~20℃で暑さをきらうので、夏には北海道や本州の高冷地できられ、冬には温暖な地方できられます。

地場率(カロリーベース) 84%

全校分のロールキャベツをつくるのは大変な作業です。大きな釜で全校分のロールキャベツを煮込んでいます。





