



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成29年11月29日(水)

11月の献立作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」も最後です

献立

スパゲッティナポリタン・卵スープ・フルーツ白玉・かぼパン・牛乳

スパゲッティナポリタン

材料(1人前)

- ・スパゲティ 80g
- ・ウインナー 20g
- ・たまねぎ 45g
- ・にんじん 10g
- ・えりんぎ 20g
- ・ピーマン 10g
- ・にんにく 適宜

※フルーツ白玉
白玉もち、かぼ缶、バナナ、
かぼ缶、桃缶、パイン缶が
入っています。味はきな粉と
黒砂糖です。

- ・トマト 20g(湯むき、ケチャップでもいいです)
 - ・トマト缶 20g ・ケチャップ 10g ・塩こしょう 少々
 - ・コンソメ 2g ・赤ワイン 3g ・粉チーズ 適宜
- (1) 玉葱、にんじん、エリンギはスライス切り、ニンニクはみじん切り、湯むきトマトはダイス切りにする。
(2) フライパンにバターいれ、ニンニク入れ香り出し、野菜とウインナーを炒め調味料で味付け。
(3) スパゲティをアルデンテで茹でる。
(4) (2)と(3)を合わせる。最後に粉チーズ(分量外)をふる。

地場産の缶詰ふんだん献立。日本人は生徒も大人も麺好きです。
給食用に開発した、炒めタマネギ、トマト缶、かぼ缶、冬は加工品をうまく利用しましょう。



熱量 925kcal たんぱく質 27.7g 脂質 25.0mg カルシウム 344mg 価格 374.46円

栄養士コメント

「かぼちゃ」

缶詰を作ってまで食べてもらいたい食材です。

アメリカ大陸がふるさと

かぼちゃの原産地はアメリカ大陸。メキシコの洞窟で、紀元前7000～5500年の地層から種が発見されています。日本に伝えられたのは17世紀。カンボジアからきたので”かぼちゃ”の名が。このときの品種は、今でいう日本かぼちゃ。江戸末期になると西洋かぼちゃが導入されました。

【五城目産トマトたっぷりのナポリタン】

五城目産のトマトの冷凍と、今年、給食のエコ・ファーマーズさんと試験的に作ってみたトマトの缶詰が味のベースになっています。ケチャップが少ないので、やさしい味です。

ナポリタンは日本で生まれたスパゲティ料理ですよ。

※日本型食生活では、生の食材を使用することが基本ですが、パンや麺の献立の時は、地元で作った加工品が大活躍します。

地場率(カロリーベース) 65%

トマトの缶詰を昨年から作って給食で使用しています。ピューレやケチャップの代わりや生のとまとの代わりにも活用できます。まるごと湯むきトマトを100%トマトジュースで煮込んでいる名品です。

エコファーマーズが開発、五城目トマトが100%たくさん入っている缶詰。



