



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10月3日(火)

10月です。献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

ハヤシライス・柿入り和風サラダ・福神漬け・牛乳

ハヤシライス 材料(1人分)

- ・牛もも肉...60g
- ・生玉葱...60g
- ・炒め玉葱...30g
- ・にんじん...20g
- ・生マッシュルーム...10g
- ・えりんぎ...10g
- ・剥き枝豆...5g
- ・赤ワイン...3g
- ・ハヤシルー...25g
- ・ソース、ケチャップ...適宜

1. 材料は大きめに乱切り。
2. 鍋に少量の油いれ、牛肉を入れ更に炒め、焼き目が着いたら赤ワインを入れて蒸し焼きにする。
3. 野菜を入れ炒めにしたら、ひたひたに水を入れて煮込む。
4. 材料に火が通ったら炒め玉葱、ルーを入れ中火でゆっくり混ぜながら煮込み、最後にソースやケチャップで味を整えてグリーンピースを散らして完成。

秋の代表果物、日本原産の柿を使ったサラダ。醤油ドレッシングと合うと思います。



熱量 854kcal たんぱく質 27. g 脂質 28. 0mg カルシウム 308mg 価格 347. 28円

栄養士コメント

### 秋はきのこたっぷり 秋田牛のハヤシライスはいかが？

秋と言えば「きのこ」でしょう。今年は早くから出回りそうです。この時期生のマッシュルームや、えりんぎ等少し菌ごたえのあるきのこをつかって濃厚なルーとワインで、牛肉を煮込んだハヤシです。おいしく無い訳はありません。新米も負けるおいしさです。

果物が入ったサラダは私も苦手ですが、生徒はがんばりました!!  
でも、柿と醤油のドレッシングは合うと思います。柿は日本原産の果物で16世紀にポルトガル人によってヨーロッパに渡り、その後アメリカ大陸にも広がったとされます。学術名も「ディオスピロス・カキ」「KAKI」で世界に通用します。柿はビタミンCが多く、レモンやイチゴにも負けません。その他ビタミンk、B1、B2、カロチン、タンニン、ミネラルも多く含んでいます。

また、古来より和菓子の甘さの基準とされているようで、日本人にはなじみ深い果物です。

地場率(カロリーベース) 81%



地元、五城目産の「福神漬け」五福神と呼んでいます。農家の工夫の漬け物です。



