



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 一 中
今日の給食

平成29年10月4日(水)

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

みそラーメン・ゆで卵・小松菜・木苺バナナ・ヨーグルト・牛乳

バナナヨーグルト
材料(1人分)

- ・バナナ...70g
- ・無糖ヨーグルト...70g
- ・木いちご...20g
- ・砂糖...5g
- ・赤ワイン...4g
- ・水...適宜

※木苺でソースを作るのもお勧めです。煮詰めるとジャムようになります。どんな果物でもできます。はじめに砂糖を絡ませ汁を出すのがコツです。

1. バナナは皮を剥いて厚めの輪切りにします。時間をかけて食べる時はレモン汁をかけておくといいですよ
2. 鍋に木いちごと砂糖、ワインをいれ煮立ったら火を弱めて、水を足して十分に煮込みます。煮込む長さによって硬さが変わりますのでお好みで。
3. 食べる直前にヨーグルトとバナナを和え、上にソースをかけます。

紅白めでたい！！五城目町のラズベリー(木いちご)を研究会から納入してもらいました。美しくそのまま食べたかったので、今日はヨーグルトを別にしました。ビックリするくらいおいしくて、五城目木いちご研究会のレベルの高さに脱帽です。



熱量 863kcal たんぱく質 32.5g 脂質 30.9mg カルシウム 471mg 価格 409.21円

栄養士コメント

五城目木いちご研究会

地場率(カロリーベース) 85%

ラズベリーの栄養
ビタミンA ビタミンC ビタミンE
食物繊維 カロチン 亜鉛



ヨーグルトを掛けて



「国内産ラズベリーの先駆け産地を目指し、日本中の人に特産ラズベリーを食べてもらいたい」という熱意で、2008年から五城目町と秋田県立大学が産学共同研究を続けています。

研究開始から8年経った現在、果実の徹底した栽培管理・出荷体制でお届けする五城目町産キイチゴは、秋田県内外の有名カフェ、レストランに採用していただけるまでになっています。

出来る限り農業に頼らずに、栽培や収穫の方法を研究・実践し続けることで高められる品質。そして、柔らかい果実を保護し、お客様のもとに丁寧に届けるための専用輸送パック。五城目町のキイチゴは、自信をもってお褒めできる一品に育ちました。ラズベリーは不足しがちな栄養素がタップリです。

トッピング後のラーメン



