



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7日(金)

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

いもご飯・みそ汁・松風焼き・ソティ・牛乳

いもごはん

材料(1人分)

- ・精白米...90g
- ・さつまいも...30g
- ・食塩...0.5g
- ・酒...8g
- ・みりん...4g
- ・淡口醤油...2g
- ・ごま...適宜

手作りの松風焼きには、いんげん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、秋田食材豊富です。ごまをたっぷり振りかけて、味噌の隠し味が決め手です。

※みそ汁も、なめこに豆腐に長ネギ、地場産物たっぷり...!!

1. 米は良く洗いざるに上げておく。
2. サツマイモを良く洗い、皮付きのまま2cm角ぐらいに切っておく。
3. 炊飯器に米を入れ、調味料を入れ、水を規定量まで足して、上に切ったサツマイモをのせて炊きあげる。
4. 十分に蒸らしてから、さっくりサツマイモを混ぜ込む。
5. 最後に黒ごまふって完成。



熱量 869kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.7mg カルシウム 445mg 価格 319.56円

栄養士コメント

五城目産のサツマイモ
たっぷり使用のいもご飯!!

地場率(カロリーベース) 80%

さつまいもは食物繊維やカリウムが豊富。食物繊維は、便秘、大腸ガンや動脈硬化の予防やコレステロールを下げる作用があります。またビタミンCも豊富。さつまいもに含まれるビタミンCは、熱に強く、加熱しても壊れないのが特徴です。また、ビタミンCはコラーゲンの生成にも役立ちます。カリウムも含んでいます。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を体外に排出してくれる働きがあります。



今日は、五城目町のさつまいもを使用しています。いもごはんは新米でもったいないと思いましたが、おいしかったです。

