



ごはんを
ぴよずに
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13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

スパゲティミートソース・パプリカサラダ・ごろっとカボチャ米粉パイ・牛乳

パプリカサラダ

材料(1人分)

- ・トマト...50g
(材料は大きめの角切りで)
- ・パプリカ...10g
- ・キュウリ...20g
- ・レタス...15g
- ・ゆで卵...25g
- ・グレープシードオイル...3g
- ・バジルオイル...2g
- ・バルサミコ酢...6g
- ・砂糖...0.5g
- ・塩、こしょう...適宜

1. 調味料をよく混ぜドレッシングを作ります。
2. 卵は茹でて皮むき楕円に切って最後に飾ります。
3. 野菜類は全て大きめの角切りに、レタスはちぎっておきます。
4. 食べる直前に野菜とドレッシングを和えて下さい。

給食生まれのかぼ缶とトマト缶! できたてほやほやです。トマト缶はジュースの中にトマトがごろごろ入っています。



給食では久しぶりのごろっとかぼちゃ米粉パイ、やっとなんかおいしい季節になりましたね。



熱量 905kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.4mg カルシウム 378mg 価格 407.30円

栄養士コメント

夏の恵みたっぷり給食

旬の時期にとってもらってるごと冷凍保存していたトマト、と夏休みにじっくり炒めた玉葱をふんだんに使ったミートソース。あまりに甘くて味が決まらず、ついに味噌を塩味に使いました。今日はその生のタマネギもたっぷり入れて、一人当たりタマネギ2個近い量を食べました。

また給食生まれのかぼ缶を使った人気メニュー「ごろっとかぼちゃ米粉パイ」が久々登場です。あったかいパイがやっとなんか美味しくなりましたね。

秋なのでサラダもちょっとおしゃれに、グレープシードオイルやバルサミコ、バジルオイルを使ったドレッシングです。グレープシードオイルはぶどうの種から作るオイルで、とても貴重で高価です。でもコレステロールは0、ビタミンEはオリーブオイルの2倍以上、ぶどうから作るのでポリフェノールも豊富です。同じオイルを食べるならより体にいいものを食べたいですね。

地場率(カロリーベース) 70%



豚挽き肉 11kg 人参 2kg
炒め玉葱 10kg(生玉葱10kg)
トマト缶詰 5kg にんにく100g 大豆2kg
の手作りミートソース

