



ごはんを
びっすに
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16日(月)

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

ご飯・みそ汁・豚肉の生姜焼き・生野菜・牛乳

豚肉の生姜焼き

材料(1人分)

- ・豚肩ロース...80g
(厚めのスライス)
- ・しょうが...5g
- ・しょうゆ...7g
- ・甘酒...10g
(結構どろどろしたタイプです)

1. すり下ろした生姜と醤油、甘酒をよく混ぜます。
2. 豚ロース肉を1の中に20分以上、家庭であれば一晩漬けてもいいです。
3. フライパンに漬けたお肉を並べ良く焼きます。

甘酒の酵素の効果で肉が軟らかくなります。甘酒は『必須アミノ酸強化飲料』であり『総合ビタミンドリンク剤』です!!

休み明け、お腹にやさしい家庭の食事のような、五中名物豚ロースの生姜焼き。

※甘酒はアルコール無し
のものをエコファーマーズ
の方々に作ってもらっています。



熱量 852kcal たんぱく質 31.7g 脂質 30.9mg カルシウム 296mg 価格 329.06円

栄養士コメント

まるごと「あきたの食」

地場率(カロリーベース) 97%

県産の豚肉を、五城目産の生姜と甘酒、醤油、で漬け込んだ「豚肉の生姜焼き」は本校の定番メニューです。お肉の部位も色々試してきましたが、肩ロースが80gの大きさにはちょうど良い厚みと、柔らかさを出してくれるようです。

また、給食で頻繁に使われるのがニンニクや生姜、長ネギなどの香菜です。生姜は市場ではほとんどが高知県のものが販売されていますが、五中では地元五城目産を使用しています。今頃が旬なのでまとめて洗って、砕いて、冷凍することで年間の使用の半分ほどを賄うことができます。

それに、じゃがいも、長ネギ、みそ、油揚げ、キャベツ、にんじん、ミニトマトとほとんどが地元で採れる食材です。

ご飯がすすんでしょうがありません・・・またまた体重増加の秋です。

地産地消メニューコンテスト
文部科学大臣賞受賞献立

