



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 ー 中
今日の給食

平成29年10月19日(木)

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・春雨スープ・チーズハンバーグ・茹で野菜・りんご・牛乳

チーズハンバーグ

材料(1人分)

- ・豚ひき肉...70g
- ・玉ねぎ...40g
- ・にんじん...10g
- ・パン粉...10g
- ・スキムミルク...2g
- ・鶏卵...10g
- ・切れてるチーズ...20g

※スープにはたけのこ、青梗菜、長ネギと季節の野菜がたっぷり入っています。

1. あらみじん切りの玉ねぎ・にんじんを分量外の油でじっくりいためる。
2. チーズ以外の材料をボールに入れ、よくこねてしっとりするまで混ぜ込む。
3. チーズをタネの中に入ればみ出さないように包み形を整え、オーブンで焼いて完成。

秋ですから濃厚なチーズハンバーグ、ビッグサイズで食べ応えばっちりでした。



熱量 914kcal たんぱく質 38.4g 脂質 32.3mg カルシウム 478mg 価格 379.16円

栄養士コメント

秋には「チーズ」が食べたい！！

あまり「旬」や「季節感」という言葉と縁がないように思われるチーズですが、チーズにも実は旬があるんです。

現在は1年を通して需要があるため、いろいろな工夫や技能を凝らして、年中美味しいチーズが食べられるように作られています。その中でもやはり特に美味しい時期というのが、チーズにもあります。

ですので、お店に並ぶチーズを注意深く見てみると、その季節によって微妙に品揃えが変わっているのに気付きます。

そして、牛乳の場合は、1年中乳が出るので旬がないように思われますが、牛が何を食べたかによってミルクの味は変わり、それに伴いチーズの味もちろん変わります。

春の青草を食べた牛と、夏の牧草を食べた牛、冬の干し草を食べた牛のミルクから作られるチーズは、色も違えば味も全然違います。

地場率(カロリーベース) 87%

五城目産
トマトの缶詰
100%の
トマトジュース
に丸ごとトマト
入れての

「ホールトマト缶」

今日のハンバーグのソースは
ケチャップ使用
無しで、トマト缶
のみで作った
絶品！！



