



ごはんを  
びょうずに  
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20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

ご飯・みそ汁・豚卵煮・野菜のごま和え・牛乳

### 豚卵煮 1人程度

- ・剥きゆで卵 1個
- ・豚もも肉 40g2枚
- ・醤油 5g
- ・砂糖 2g
- ・酒 2g
- ・でんぷん 適宜

たくさん作っておくと、お弁当のおかずにも合うと思います。

- ① 茹で卵の殻を剥き、長細い豚肉で縦1枚、横一枚使って巻き上げます。
- ② 鍋に調味料(でんぷん以外)を入れ一煮立ちさせて、豚肉を敷き入れていきます。
- ③ ひたひたになるぐらいの水を足し、落としぶたをしてゆっくり煮込んでいきます。
- ④ 火が通ったら休ませて味をしみ込ませます。
- ⑤ 皿に野菜をしき、豚玉を半分に割り、盛りつけます。
- ⑥ 残りの煮汁をでんぷんで閉じて、ソースとして上からかけます。

五城目町のお米、にんじん、ほうれん草、、恵みの秋ですね。



熱量 836kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.6mg カルシウム 412mg 価格 327.97円

### 栄養士コメント

学校のALTのニッキー先生がハロウインのためにステキな装飾をしてくれています。

ハロウインはアメリカ人にとってとても大切な物らしいです。

ハロウイン、あるいはハロウィーン(Halloween, Hallowe'en)とは、毎年10月31日行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭りのこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事で、歴史的にイギリスやアイルランドなどアングロ・サクソン系諸国で祝われているが、現代では特にアメリカで民間行事として定着して、本来もっていた宗教的な意味合いはほとんどなくなっているようです。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあるようです。



地場率(カロリーベース) 87%

本校の階段横の木のオブジェ、落ち葉もあり、





]