



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23日(月)

10月です。献立作成の目標「質・量ともに充実した食事の内容」です

献立

芋ご飯・みそ汁・手作りメンチカツ・せんキャベツ・牛乳

メンチカツ 1人分

- ・豚挽き肉 50g
- ・キャベツ 30g
- ・たまねぎ 20g
- ・塩・こしょう 適宜
- ・薄力粉 10g
- ・卵 10g
- ・牛乳 10g
- ・パン粉 15g

・米油 適宜

- 1:キャベツ、タマネギを、荒みじん切りする。
今日はキャベツが多め、秋は玉ネギ多めが美味しく
できます。
- 2:挽肉、牛乳を浸したパン粉(使う時は軽く絞る)、卵
と塩、コショウ少々と、切った野菜を良く混ぜ合わせる。
まとめにくかったら、つなぎに小麦粉(分量外)を使い、
形を整える。
- 3:小麦粉、溶き卵、パン粉の順に、付ける。
- 4:170度の油で、きつね色に揚げます。



五城目町のお米、サツマイモ、キャベツ、恵みの秋ですね。



熱量 883kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.2mg カルシウム 426mg 価格 247.91円

栄養士コメント

「きゃべつ」

春と冬、旬が2回あります。

春に収穫する春キャベツは、みずみずしく柔らかいので、サラダなど生食に適しています。

冬に収穫される冬キャベツは巻きがしっかりしていて、加熱調理しても煮崩れしにくく、甘みが増します。ビタミンCを豊富に含み、大きめの葉1枚で1日の必要量の約7割を摂取することができます。

骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、またキャベジンと言われるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。各種のミネラルは消化・吸収を促進し、消化不良のむかつきを防いでくれます。

春キャベツは巻きがふっくらしていて頭がとがっていないもの。冬キャベツは、濃い緑色で巻きが固く、しょう。

手作りメンチを揚げています一度スチコンで焼いて中心温度上げて、かりっとジューシーに油であげます。

地場率(カロリーベース) 87%



1