



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25日(水)

10月の献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

天ぷらうどん・和風サラダ・新米おにぎり・牛乳

和風サラダ
材料(1人分)
・レタス...30g
・大根...17g
・乾燥わかめ...1g
・にんじん...6g
・水菜...10g
・焙煎ごま
ドレッシング...10g

今日は新米を味わう！！五城目産の新米どうでしょうか？海苔と梅干しのシンプルな味です。

※今日は焙煎のごまドレッシングで和えました。

1. 大根は拍子木切り水にさらしておく。
2. にんじんは線切り、レタスはちぎっておく。
3. ワカメは十分戻しておく。
4. 水菜は4cmぐらいに切っておく。
5. 食べる直前にドレッシングと和えます。



熱量 869kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.1mg カルシウム 388mg 価格 310.68円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 90%

秋です！もう食べてますか？
「新米」

秋に収穫されたばかりの新米は、古米に比べ水分が多く含まれています。収穫されたばかりの新鮮な新米は、「艶」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。ふっくらと炊き上がり、艶々とした美しい見た目と、お米本来の最高の食味を堪能することができます。見た目も味も最高、それが今日の新米あきたこまちです。新米は古米に比べ水分が多く含まれているので、古米を炊くときよりも水量を少なめにするとういでしょう。一度にたくさん精米せず、食べる分だけをその都度精米してから炊飯するのが理想といえます。炊飯に使用する水も、出来るだけこだわりのある美味しい市販水を使用するのが理想的です。水道水を使用する場合、一晩寝かせカルキ臭をとばした水を使用すると、より美味しく炊けます。



「新米のおにぎり」
五城目のお米、新米はピカピカ、光ってます。これもソールフードですね。

