



ごはんを  
ぴよずに  
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30日(月)

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

ご飯・酢豚・キャベツと卵のスープ・おかかのふりかけ・牛乳

### 酢豚 材料(1人分)

- ・豚もも肉...50g
- a)・しょうゆ...3g ・酒...1g ・しょうが...2g
- ・でんぷん...10g ・サラダ油...適宜
- ・たまねぎ...50g
- ・にんじん...20g
- ・茹でたけのこ...40g
- ・ピーマン...10g
- ・干し椎茸...0.1g
- ・長ネギ...10g
- ・にんにく...1g
- ・ごま油...2g ・砂糖...2g ・ケチャップ...5g
- ・しょうゆ...5g ・酢...4g ・甜麺醤...1g

※給食では、たまねぎとタケノコはオープンで焼いて、にんじんピーマンは湯がいて最後に混ぜます。

1. 角切りの肉を a)の調味料に漬け、油で揚げる。
2. にんじん、たけのこは乱切り、たまねぎ櫛切り、ピーマンは湯がいて角切りにしておく。
3. 鍋にごま油を入れ、みじんの長ネギ、にんにくを入れて炒め、椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱の順に炒め、調味料で味付ける。
4. 最後に肉とピーマン混ぜて完成。

酢豚、地場産物ほぼ100%のできる料理です。手作りは酸味控えめで食べやすいです。



熱量 842kcal たんぱく質 31.9g 脂質 27.5mg カルシウム 380mg 価格 319.17円

栄養士コメント

「酢豚」

地場率(カロリーベース) 84%

酢豚(すぶた)とは、下味をつけた角切りの豚肉を用い、衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた中華料理である。広東料理店が多い欧米でも人気が高い料理である。長崎では酢排骨(スーパイク)とも呼ばれる。(九州の他県の一部の中華料理店でもスーパイクと表記されていることもある)。

日本の中華料理店では「酢豚」は一般的なメニューとなっている事が多く、一般家庭で作る事もあり、レトルトパックや調味料パックの他に弁当やのメニューとなっている事も多い。

酢豚という名称は日本で付いた名称で、甘酢あんを絡めた豚肉を主とする料理<sup>1)</sup>。中国語では、古老肉(咕咾肉)、糖醋肉などと呼ばれる

酢豚の甘酸っぱい味は子どもには人気がありません。給食ではちょっと食べやすいように味噌を混ぜたりしています。中華料理屋さんの甘酸っぱい酢豚が好きな人には「？」な味かもしれませんね。



### 地産地消の「酢豚」

野菜たっぷり、お肉もボリュームー食欲の無い生徒でもペロリンしてしまう一品です。



