



ごはんを
じょうずに
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9月5日(火)

9月です。給食の目標「バランスのよい食事をしよう」です

献立

キムチチャーハン・野菜スープ・ポテトサラダ・梨・牛乳

ポテトサラダ

材料(1人分)

- ・じゃが芋・・・70g
- ・にんじん・・・10g
- ・きゅうり・・・10g
- ・たまねぎ・・・10g
- ・マヨネーズ・・・15g
- ・砂糖・・・1g
- ・塩、こしょう・・・少々

※ジャガイモは適当に切り、茹でておきます。旨みの少ないジャガイモなら、コンソメを入れて煮てみて下さい。

- 1 にんじん楕形のスライスして茹でておきます。きゅうり薄い輪切りして塩をしては水を良く絞っておきます。
 - 2 薄切りの玉葱のスライスには水にさらします。
 - 3 茹でたジャガイモの荒熱が取れたら、にんじん、きゅうり、良く絞った玉葱を入れ、マヨネーズ、砂糖を入れ、塩こしょうで味を整えます。
- ※給食ではよく砂糖の代わりに蜂蜜うい使ったりしています。シンプルな、動物性タンパク質の入らないポテトサラダはやさしい味です。

男鹿産の香水梨、ポテトサラダの食材、全て五城目産です。



熱量 864kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.3mg カルシウム 302mg 価格 282.11円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 95%

丸ごと「秋田産給食」ってこんな感じ？

地場率最高の給食かも・・・

いよいよ夏野菜も充実？と言いたいところですが、今年は大雨にやられて、野菜はどれも深刻な品不足です。でも、ポテトサラダは全品目五城目産でできました。ハムや卵など使わない、仏様にお供えできるようなサラダです。味もやさしくどこか懐かしく味わい深いテイストです。

男鹿産の梨は大きくて、ブランド品です。幸水という種類ですが、今年は大雨で作柄が心配されていましたが、甘美も十分でした。幸水は水みずしさが一番ある梨です。梨の女王様です。

ちなみに秋田産では無い食材はスープの白菜と鶏肉ともにお隣の青森県のものです。

どこか秋田で鶏肉を作ってくれないかなー?! 暑い夏ばあっという間に過ぎて朝晩は寒い位です。身体がだるいのは私だけでしょうか？



Vertical line with a blue-to-yellow gradient.

Vertical line with a green-to-yellow gradient.