



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 一 中  
今日の給食

平成29年9月6日(水)

今日の給食は校長先生が一押し「やきそば」です

献 火

五目焼きそば・わかめスープ・中華ポテト・牛乳

五目焼きそば 材料(1人分)

- ・中華麺...120g  
(ほぐしてごま油を回します)
- ・豚ばら肉...20g
- ・きゃべつ...50g
- ・もやし...30g
- ・たまねぎ...50g
- ・ピーマン...20g
- (塩ゆで、千切り)
- ・にんじん...20g
- ・塩こしょう...少々      ・ソース...20g

1. 肉は2~3cm、キャベツザク切り、玉葱スライス、にんじん短冊切りにします。
2. 鍋にごま油いれ、豚肉、煮えにくい野菜を順番に入れていき、ソースで濃いめに味付けする。
3. オーブンシートを敷いた天板に中華そばを均一に盛りつけ焼き目がつくぐらい焼きます。
4. 2に3を入れキャベツとピーマンを最後に入れて完成。

本校の調理スタッフの技術は進歩し、本当においしい焼きそばを作ってくれます。絶品ですよ！



熱量 834kcal    たんぱく質 26.2g    脂質 34.6mg    カルシウム 379mg    価格 357.19円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 66%

9月です。秋の気配となりました・・

生徒の大好きなメニューとくれば、カレー、やきそば、スパゲティはベスト10に入ります。

今日はパンを合わせず、中華麺を多くしたので生徒も職員も「お腹いっぱい」午後は睡魔との戦いになります。

それでも全6クラスが完食！！やきそばはご飯用バットにたっぷり入っていました。調理スタッフも「生徒さんがよく食べてくれて、嬉しいですなー」と感想を寄せてくれました。

焼きそばとわかめスープの取り合わせに「やきそば、バコーンセットだ」と言っている人がいて、なるほど・・日本のメーカーは食卓に確実に定着しつつあるのだと感じました。栄養士すら感化されています。

秋になり、朝晩寒くなってくると「ソース」や「ケチャップ」のような濃い味付けのものが食べたくなります。体はもう冬に向けてカロリーを貯め込むようになってきているからでしょう。

食欲の秋ともいいますからね。



生徒の好物「やきそば」さすがに6クラスほぼ完全完食！！残暑厳しいですが、食欲はあります。頼もしいです。

