



ごはんを
びょうずに
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9月7日(木)

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

ご飯・魚の竜田揚げ・ごまきんぴら・茶碗蒸し・牛乳

茶碗蒸し

材料(1人分)

- ・鶏卵・・・50g
- ・鶏モモ肉・・・15g
- ・しめじ・・・10g
- ・干し椎茸・・・0.5g
- ・なると・・・10g
- ・絹さや・・・3g
- ・酒・・・5g
- ・めんつゆ・・・5g
- ・塩・・・0.01g
- ・かつお節・・・3g

- 1 かつお節で一番だしをとり、しいたけの戻し汁鶏肉を入れ、十分煮立たせらしいたけ、しめじを入れ調味料で濃いめの味付けをします。
- 2 絹さやは色よく茹でて、斜め切りしておく。
- 3 1のだし汁に、越した生卵を合わせ入れ、なるとを上に散らして15分程度蒸します。
- 4 蒸し終わってから絹さやを散らします。

秋に一番脂の乗りのよい鯖は、しょうが、しょうゆ、みりんで味付け、でんぷん付けて揚げます。

※干しいたけは十分水で戻しておきます。
※卵は1度越しておくと滑らかです。



熱量 872kcal たんぱく質 39.4g 脂質 28.0mg カルシウム 304mg 価格 398.17円

栄養士コメント

アレルギーの対応

地場率(カロリーベース) 71%



卵抜き茶碗蒸し(5人分)

- ・牛乳・・・60cc
 - ・粉寒天・・・4g
 - ・かぼ缶・・・7号1缶
 - ・具は同じ物
 - ・だし汁・・・200cc
- 蒸すのではなく、寒天で固めます
色も微妙に同じ、食べやすい味でした。

茶碗蒸しの材料ですまし汁を作りました。
五城目町では、アレルギーのある児童生徒でも同じく、健全な食生活を送れるようにと、アレルギーの生徒へのレベル4の対応をしています。卵アレルギーの生徒達は茶碗蒸しを食べた経験も無い生徒も多いので、調理の工夫をして、「なんちゃって茶碗蒸し」を作ってきましたが、給食のテーマ「家庭の食事の見本」からすると、無理な調理は避けたいし家庭に根付くとも考えにくいのでは・・・との観点から同じ材料で豆腐をたしたすまし汁にしてみました。



