



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 一 中 今日の給食

平成29年9月11日(月)

ここ2週間、週末は新人戦開催です!!

献立

豚キムチ丼・みそ汁・即席漬け・牛乳

豚キムチ丼

材料(1人分)

- ・豚バラ肉...40g (a)で下味を付けます
- (a)にんにく...0.5g
- (a)ごま油...1g
- (a)酒...3g
- ・白菜キムチ...30g
- ・にんじん...10g
- ・たまねぎ...30g
- ・にら...5g
- ・コチュジャン 3g
- ・みそ 2g
- ・酒 5g
- ・ごま油 2g
- ・温泉卵 1個

- 1 豚バラ、野菜をごま油で炒めて、ザク切りにしたキムチで味をつけます。
- 2 調味料を入れて味を整えます。
- 3 ご飯、2を乗せ、上に温泉卵をのせます。

※キムチは、汁も使います。しっかりと火を通してください。

能代のキムチ、平鹿の温泉卵、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、きゅうり、にら、しそ、にんにく、、ごはんは五城目産です。



熱量 867kcal たんぱく質 29.7g 脂質 35.3mg カルシウム 328mg 価格 370.81円

栄養士コメント

丸ごと「秋田キムチ丼」

地場率の高い給食です!

いよいよ秋野菜も充実?と言いたいところですが、高温や大雨の影響でいつもより収穫できていません。でも、キムチ丼はほぼ全品目秋田県産でできました。

キムチは韓国の漬け物ですが、緯度も秋田とほぼ同じですから気候的には似ているのかもしれませんが。今回のキムチは能代で作られたものです。韓国のものよりもやさしい味なので丼の味もマイルドで食べやすくなっています。

給食の献立のバランスは多品目の食材を使うことで賄われています。なんの献立もごちゃごちゃと材料が入ります。家庭で使えるようにするには、もう少し材料の整理をしても良いと思いますが、微量栄養素のハードルが高くて大変です。

地場率(カロリーベース) 95%

今年の総合文化部階段アート「ダリ」



