



ごはんを
ぴゅうず
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15日(金)

9月です。献立作成の目標「バランスのよい食事を工夫をする」です

献立

ご飯・肉じゃが・鰯の梅醤油煮・おひたし・牛乳

肉じゃが 材料(1人分)

- ・豚挽き肉...30g
- ・ジャガイモ...80g
- ・たまねぎ...40g
- ・にんじん...20g
- ・糸こんにゃく...30g
- ・干し椎茸...0.2g
(水から入れてよく戻す)
- ・いんげん...10g
- ・しょうゆ...8g
- ・みりん...5g
- ・酒...2g
- ・砂糖...1g
- ・サラダ油...適宜

1. じゃがいもは乱切り、にんじんは大きめの櫛切り
2. 糸コンは湯がいて適当な長さに切っておく。
3. 鍋にサラダ油を敷き、挽き肉、椎茸、いも、にんじん、たまねぎ、糸コンと炒めていき、油が回ったら味をつけここと煮込む。
4. じゃがいもが煮れたら、最後に塩ゆでしたインゲンをちらして完成。

※生姜やごま油などを入れて香りを出したり家庭によって微妙に味が違う料理ですね。

ほとんど五城目産で作れる肉じゃがです。挽き肉使った汁だけです。



熱量 834kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.8mg カルシウム 499mg 価格 346.85円

栄養士コメント

鰯の旬

一年中出回っていますが脂がのる初夏から初秋がおいしい季節です。一般に、黒い7つ前後の斑点がある「真いわし」や、「うるめいわし」、「片口いわし」がよく知られています。「真いわし」はからだに7つほど斑点があるのが特徴で、成長するにしたがって「小羽」「中羽」「大羽」と呼ばれます。小～中型のものは初夏から秋にかけてが旬となります。特に脂がのりはじめる梅雨時のものを「入梅いわし」と呼びます。目が黒々と澄んでいるもの、まるまる太って身に張りがあり腹がしっかりしているもの、背の青みに光沢があるもの、マイワシは体側の斑点が鮮やかなものを選びましょう。うろこがはがれてなければなお新鮮です。目元から口にかけて、赤みの出ているものは古くなっているので避けましょう。

地場率(カロリーベース) 82%



だまご鍋のだしガラ
「だまご鍋作り」で、講師の先生たちが掲示してくれた、出汁の残り。『実に5種のダシが使われています』奥深い！！

