



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26日(火)

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・豚汁・塩鯖焼き・ニラ卵炒め・牛乳

豚汁

材料(1人前)

- ・豚バラ肉 30g
- ・にんじん 20g
- ・大根 30g
- ・じゃがいも 30g
- ・白菜 50g
- ・こんにゃく 20g
- ・豆腐 20g
- ・長ネギ 15g
- ・味噌 12g

- (1)材料は食べやすい大きさに切りそろえて、こんにゃくは湯通しして切っておく。
- (2)鍋を熱して、豚バラをほぐしながらいため、材料を煮えにくい順にいれて炒める。
- (3)熱が回ったら水をひたひた入れ煮込み、火が通ったところで味噌をいれ最後に長ネギを入れます。
お好みで七味唐辛子をふってください。

※冬の豚汁
豚バラ肉と白菜が決め手
甘みとコクが出て、油で体が
芯から温まる感じです。

今日のポイントはたくさんの野菜が入った豚汁でと旬の魚「鯖」。ほとんど地物野菜です。



熱量 876kcal たんぱく質 33.9g 脂質 33.8mg カルシウム 345mg 価格 393.13円

栄養士コメント

旬の魚「鯖」です。

地場率(カロリーベース) **83%**

さばの旬は10~12月。
「マサバ」は日本近海で獲れる、代表的なサバの種類。「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように、秋から冬にかけてが脂がのり、美味。体に多数の黒斑がある「ゴマサバ」は、一年中漁獲されるが、脂質が少なく、一年を通じて味が変わらない。
食べ方は、焼魚や味噌煮、しめさばなど。非常に鮮度が落ちやすい魚なので、生食するには釣った直後に食べるしかない。



旬の食材百科

<http://foodlink.jp/syokuzaihyakka/>

地元の五城目の野菜満載の給食です。人参、にらは五城目産、しめじは西目です。その他ジャガ芋、ネギ豚肉、こんにゃく、豆腐、みそも地元産ですね。



