



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28日(木)

9月最後の週です。「五中名物、かぼ缶」を使った蒸しパンです。

献立

煮込みうどん・カニ風味サラダ・かぼちやの蒸しパン・りんご・牛乳

かに風味サラダ  
材料(1人分)

- ・かに風味かまぼこ...20g
- ・玉葱...5g
- ・きゅうり...30g
- ・キャベツ...30g
- ・ホーコーン缶詰...10g
- ・ホワイトフレンチ  
ドレッシング...15g

1. 玉葱スライス水にさらしておく。
2. きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
3. かまぼこは縦に裂いて細かくしておく。
4. コーンは缶詰から出して、水切りしておく。
5. 食べる直前に和えます。

五中名物、かぼ缶が入ってる手作り蒸しパンです。地元のほうれん草もたっぷり

※給食で使用しているかまぼこは全米研で作成した、ノンアレルギーです。



熱量 833kcal たんぱく質 28.1g 脂質 29.2mg カルシウム 358mg 価格 394.61円

栄養士コメント

秋です！これから「りんご」です

地場率(カロリーベース) 83%

今日は秋田県で開発された早生ふじ「やたか」

やたかは、平良木忠男氏によって1982(昭和57)年に秋田県平鹿郡増田町の自園のふじの木から発見されたふじの枝変わり品種です。平良木忠男氏は発見したその着色が早い枝を高接ぎし、3年後の1985(昭和60)年に結実した果実からふじより20日以上早く熟す枝変わりであることを確認し、その年に品種登録の申請が出願されました。秋田県果樹試験場の協力により特性が検定され1987年11月品種登録されています。

「やたか」の名前は育成者の父(ヤスケ)、本人(タダオ)、妻(タカコ)の名前から一文字ずつ使われて付けられたそうです。

果肉は黄色く、基本的には「ふじ」と同じ感じですが、きめはやや粗めで噛んだ感じは硬すぎず柔らかすぎずと言うくらいで、ふじを食べているのと区別は付きません。



五中名物「かぼ缶」を使った蒸しパン  
かぼちやの缶詰を45g、できるだけ入れて、蒸し上げてもらっている手作りパンです。10月はハロウィンかぼちやがたくさん登場します。



