



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30年4月26日(木)

今日は、五城目産のほうれん草をたっぷり使ったキッシュです。

献立

米粉パン・苺ジャム・牛乳・ほうれん草のキッシュ・生姜サラダ・果物

ほうれん草のキッシュ(一人分)

〈材料〉

・ほうれん草	60g
・鶏肉	50g
・かぼちゃ缶詰	20g
・鶏卵	40g
・マヨネーズ	15g
・牛乳	10g
・溶けるチーズ	20g
・バター	2g
・塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草は茹でて4cm程度に、かぼ缶は一口大、鶏肉も一口大に切っておく。
- ②鍋にバターを入れ、鶏肉を炒める。塩こしょうしてしっかり火を通す。
- ③②にチーズ以外のものを入れ、よく混ぜる。
- ④グラタン皿に③を入れ200度で15分ほど焼き、チーズをかけてもう一度5分ほど焼き色をつけます。

果物は和歌山県産のデコポンを丸ごと1個。
自分で皮をむいて食べました！



熱量 857kcal たんぱく質 37.9g 脂質 42.3mg カルシウム 528mg 食物繊維 7.8g

栄養士コメント

米粉パン

地場産物活用率(カロリーベース) **32%**

グルテンを含まない米粉のみの製パンは従来不可能とされてきましたが、平成13年に山形大学工学部の研究グループがプラスチック発泡成形の考え方を応用し、初めて米粉100%による製パンに成功しました。一般の米粉にアルファ化した米粉を適量添加し生地粘度を調整することで、米粉100%による製パンが可能であることを発表したのです。当時、食品分野ではない工学部の研究者がこれを実現したことで話題になりました。最近ではダイエット目的でのグルテンフリーブームの広がりや、小麦アレルギーを有する場合に代用できるなどといった点から米粉パンが注目されています。

今日の学校給食用の米粉パンは、米粉30%・小麦粉70%の割合で作られています。小麦粉だけで作られたパンよりやわらかく、食べるとモチモチとした食感があるのが特徴です。秋田県では、平成17年度に、米の消費拡大と地産地消を目的として導入されました。他県でも給食用の米粉パンがありますが、米粉と小麦の配合はそれぞれ違います。秋田県では、いろいろ試作した結果、この配合に落ち着いたようです。