



『おらほの給食日本一！！』を目指して

# 五 - 中 今日の給食

平成30年8月28日(火)

8月とはいえ、秋の気配が感じられる季節になりました。

献立

## 冷やし中華・牛乳・お好み焼き・ミニトマト

冷やし中華のトッピングは、きゅうり・もやし・ハム・炒り卵。

### お好み焼き (1人分)

〈材料〉

- ・豚バラ 10g
  - ・キャベツ 30g
  - ・イカ 8g
  - ・鶏卵 15g
  - ・長ネギ 10g
  - ・小麦粉 30g
  - ・削りぶし 少々
  - ・中濃ソース 5g
  - ・ケチャップ 5g
  - ・マヨネーズ 5g
- 混ぜる

※給食では...  
オーブンのバットにクッキングシートを敷いて、お好み焼きの具材を一気に流して焼きあげ、ソースをぬってから切り分けています。

〈作り方〉

- ①豚肉は2～3cmに切り、イカは短冊、長ネギは薄い輪切り、キャベツはざく切りにしておく。
  - ②①の具材と卵を混ぜ、小麦粉を加えながらよく混ぜる。
  - ③フライパンまたはホットプレートに油を少々敷き、弱火～中火でじっくり焼き目をつけて焼き、ひっくり返す。中まで火が通るように焼く。
  - ④調味料を混ぜて上に塗り、削り節をかける。
- ※お好みで桜えびや紅しょうがなどを入れてください。



熱量 933kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.9g カルシウム 352mg 食物繊維 6.1g

栄養士コメント

### 「お好み焼き」

地場産物活用率(カロリーベース) **78%**

お好み焼き(おこのみやき)は、小麦粉とキャベツなどを使用して作る鉄板焼きの一種です。水に溶いた小麦粉を生地として、野菜、肉、魚介類など好みの材料を使用し、鉄板の上で焼き上げ、ソース、マヨネーズなどを付けて食べます。最初は、小麦粉を平たく伸ばして焼いただけのものを食べていたようですが、だんだん飽きてくるし、美味しくないということで、いろいろな具材を入れて味付けをすることで、子供達も喜んで食べるようになったのがはじまりだそうです。「お好み焼き」という名前は、「自分で好きな具材を入れて焼くから」という説があります。

お好み焼きの焼き方や具材は地域によって違い、「関西風」「広島風」などがあります。関西風と言えば大阪を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。小麦粉を使って作るお好み焼き、たこ焼き、イカ焼き、うどんなど、大阪の「粉もん文化」は有名で、噂では大阪人は1日1度は「粉もん」を食べるとか、一般家庭の8割以上がたこ焼き器を持っているとかいわれています。なぜ粉もんが定着したのかには諸説ありますが、大阪は商人の街で忙しい仕事の合間にさっと食べられて腹持ちの良い粉もんが好まれたという説や、戦後のコメ不足で代替として小麦粉料理が発展したという説などがあります。

秋田の粉もんと言えば「稲庭うどん」。お好み焼きやたこ焼きはたまに食べるくらいです。粉もん文化の大阪と米どころ秋田とは食文化に違いがあります。

