



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7月4日(水)

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

献立

スパゲティナポリタン・バターロール・ゆで野菜サラダ・牛乳

スパゲティナポリタン(1人分)

〈材料〉	・スパゲティーフ	60g
	・ウインナー	15g (輪切り)
	・玉ねぎ	40g (スライス)
	・エリンギ	15g (短冊)
	・人参	10g (せん切り)
	・ピーマン	10g (せん切り)
	・トマト	25g (ざく切り)
	・サラダ油	適量
	・ケチャップ	35g
	・中濃ソース	5g
	・しょうゆ	2g
	・コンソメ	1g
	・粉チーズ	5g
	・塩、こしょう	適量

〈作り方〉

- ①スパゲティをアルデンテに茹で、オリーブオイルをまぶす。ピーマンを塩ゆでしておく。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎ入れ炒める。
- ③ウインナー、人参も加え、トマトを入れて煮込む。野菜に火が通ったら味付けをし、①の pasta を加える。
- ④塩こしょうで味を調え、塩ゆでしたピーマンを散らす。

ナポリタンはスパゲティを玉ねぎ、ピーマン、ハムなどと一緒にケチャップで炒めた、日本独自の料理です。ケチャップ味で少し柔らかめの麺が特徴です。



熱量 827kcal たんぱく質 26.0g 脂質 33.0g カルシウム 368mg 食物繊維 7.0g

栄養士コメント

「スパゲティ」と「パスタ」

地場産物使用率(カロリーベース) **4.2%**

最近「スパゲティ」よりも「パスタ」と呼ぶほうが主流になってきました。「パスタ」と「スパゲティ」の違いは、分かりやすく言うと「パスタ」の中の一つに「スパゲティ」があるという事なのです。

パスタ(pasta)はイタリア語で「麺類」の意味ですが、実際はイタリア料理で小麦粉を練って作った食品を全てパスタと呼びます。イタリアにはさまざまな形のパスタがあり、全部で650種類以上ともいわれています。パスタにはスパゲティはもちろん、マカロニやラザニア、ペンネなども含まれます。私たちがおなじみの細い棒状のパスタは「ロングパスタ」、サラダなどに使うマカロニは「ショートパスタ」に分類され、スパゲティはパスタの中でも直径が2.0mm前後のものを指します。また、1.3~1.5mmのものをフェデーリーニ、1.2mm未満のものをカップペリーニといいます。麺の太さが違うと味わいも違います。いろいろ食べてみるのも面白そうです。

