



『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6月5日(火)

五中名物「夏季ペロリンピック」、本日開催です！

献立

肉うどん・牛乳・ツナサラダ・チーズ

## ツナサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・まぐろオイル漬け(ツナ缶) 15g
- ・きゃべつ 60g
- ・ほうれん草 20g
- ・ホールコーン 8g
- ・青じそドレッシング 10g

〈作り方〉

- ①まぐろオイル漬けは油をきっておく。
- ②きゃべつは太めのせん切り、ほうれん草は3cmくらいの長さに切る。
- ③②をゆでて、水気を絞る。
- ④①③を青じそドレッシングで和える。

※さっぱりとした青じそドレッシングとツナが合います。季節の野菜を取り入れて、アレンジしてみてください。

地元「大川うどん」さんのうどんはツルツルしておいしいです。  
一玉250g。給食用に増量しています。



地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

熱量 763kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.8mg カルシウム 428mg 食物繊維 5.0g

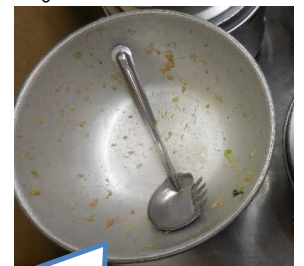
全部きれいに食べました！

ペロリンピック初参戦の一年生もがんばっています。

初日からデットヒートが繰り広げられました。残滓は全クラスゼロ。  
食べ終わった後の食缶やボウルのキレイさ、食器類の返し方などで加  
点が付いたり、はしを忘れて減点になったり...



「ごちそうさまでした」



これくらいの量でも順位に  
差がついてしまう程。