



『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8日(金)

今月の目標「骨や歯を丈夫にしよう」「清潔な食事の場を作ろう」

献立

ごはん・牛乳・麻婆豆腐・シュウマイ・野菜のナムル

## 麻婆豆腐(1人分)

- 〈材料〉
- ・豚挽き肉 40g
  - ・水切り絹ごし豆腐 125g
  - ・長ネギ 20g (小口切り)
  - ・にら 10g (適度な長さ)
  - ・しょうが 2g (みじん切り)
  - ・にんにく 1g (みじん切り)
  - ・鷹の爪 0.1g
  - ・豆板醤 1g
  - ・甜麺醤 4g
  - ・しょうゆ 3g
  - ・みりん 2g
  - ・酒 1g
  - ・でんぷん 2g
  - ・サラダ油、ごま油 各適量

〈作り方〉

- ①中華鍋にサラダ油を敷いて、長ネギの半分、生姜、にんにくを炒め香りを出し、肉を入れて更に炒める。
- ②①に調味料と水をいれ、煮込む。
- ③②に豆腐、残りのネギ、にらを入れて煮る。でんぷんで止めて味を調える。



地場産物使用率(カロリーベース) **80%**



熱量 844kcal たんぱく質 32.2g 脂質 29.8mg カルシウム 360mg 食物繊維 3.3g

ペロリンピックを  
終えて...



「麻婆豆腐のひき肉をひとつも残さずきれいに食べた」  
...お見事です!

## 生徒の感想

- ・今回のペロリンピックでは目標を達成するとともに、給食にかかわっている人への感謝をすることもできた。その恩返しとして私たちは感謝しながら残さず食べることが必要だと思った。ペロリンピックの時だけでなく、普段から意識して食べたい。
- ・これからも給食を作っている方、野菜などを作ってくれるエコ・ファーマーズさんに感謝して食べたい。
- ・僕は食べることが好きです。そして、このペロリンピックを通して食の大切さを知りました。栄養のバランスを考えた給食を、仲の良い友達と一緒に食べれることがどれだけ心と体に良いことかを知りました。