



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6月11日(月)

今週末の総体に向けて、応援歌の歌声も日々力強さを増しています!

献立

豚キムチ丼(温泉たまご)・牛乳・野菜のごまあえ・みそ汁

豚キムチ丼(1人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	40g (一口大)	} 肉に下味を付ける
にんにく	0.5g	
ごま油	1g	
酒	3g	
・にんじん	10g (短冊切り)	
・たまねぎ	30g (スライス)	
・にら	5g (3cmくらいの長さ)	
・白菜キムチ	30g (ざく切り)	
・コチュジャン	3g	
・みそ	2g	
・酒	5g	
・ごま油	2g	
・卵	1個	

- ①豚バラ、野菜をごま油で炒めて、ザク切りにしたキムチを加える。キムチの汁も入れる。
- ②調味料を加え、味を整える。
- ③温泉卵を作る。
- ④ご飯に②を乗せ、上に温泉卵をのせる。



地場産物使用率(カロリーベース) **59%**

熱量 853kcal たんぱく質 29.4g 脂質 32.6mg カルシウム 334mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

今年も開催「五中食堂」。初日からたくさんの方々にご来校いただきました。キムチが苦手な方もいらっしゃったようですが、「温泉たまごをのせると味がまろやかになり、食べやすかった」とのこと、ほとんど完食でした。また、給食を食べてみて、普段の家庭での味付けが塩からいと感じたという声も聞かれました。



今日から「みんなの登校日」



今日の地場産物は、米、ねぎ、にら、みそ、白菜キムチが五城目産、牛乳、豚肉、しょうゆが秋田県産です。毎日何種類もの地場産物を使用することができます。ありがたいことです!