



『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20日(水)

今月の目標「清潔な食事の場を作ろう」。梅雨時の衛生に気をつけて。

献立

ご飯・牛乳・酢豚・ワンタンスープ・鮭ふりかけ

酢豚(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉...50g
 - a)・しょうゆ...3g、酒...1g、しょうが...2g
- ・でんぶん...10g ・サラダ油...適量
- ・たまねぎ...50g
- ・にんじん...20g
- ・茹でたけのこ...40g
- ・ピーマン...10g
- ・干し椎茸...0.1g
- ・長ネギ...10g
- ・にんにく...1g
- ・ごま油...2g ・砂糖...2g ・ケチャップ...5g
- ・しょうゆ...5g ・酢...4g ・甜麺醬...1g

〈作り方〉

- ①角切りの肉を a)の調味料に漬け、油で揚げる。
- ②にんじん、たけのこは乱切り、たまねぎ櫛切り、ピーマンは湯がいて角切りにしておく。
- ③鍋にごま油を入れ、みじんの長ネギ、にんにくを入れて炒め、椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱の順に炒め、調味料で味付ける。
- ④最後に肉とピーマンを混ぜて完成。

酢を使ったさっぱりした味付けの料理は、食欲を増進させてくれます。



熱量 895kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.9mg カルシウム 274mg 食物繊維 5.1g

栄養士コメント

「 酢 豚 」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

酢豚(すぶた)とは、下味をつけた角切りの豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた中華料理です。広東料理店が多い欧米でも人気が高い料理のひとつです。日本の中華料理店では「酢豚」は一般的なメニューとなっていることが多いです。家庭料理として作られるほか、弁当や総菜のメニューとして売られていることも多いです。

「酢豚」という名称は日本で付いたものですが、長崎県をはじめ九州の一部の県では「酢排骨(スーパイク)」とも呼ばれています。中国語では、「古老肉(咕啫肉)」、「糖醋肉」などと呼ばれています。

酢豚の甘酸っぱい味は子どもにはあまり人気がありません。大きめの人参やピーマン、椎茸などがたっぷり入っているのも、苦手な理由のひとつかも知れません。給食ではちょっと食べやすいように味噌を混ぜたりして工夫しています。