



ごはんを
びゅうずに
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26日(火)

今日は短縮日課の午前授業。給食を食べて下校です。

献立

冷やし中華・牛乳・大学ポテト・ミニトマト

- 冷やし中華(1人分)**
- 〈材料〉
- ・茹で中華麺 220g
 - ・ロースハム 20g
 - ・きゅうり 20g
 - ・もやし 20g
 - ・卵 30g
 - ・砂糖 3g
 - ・塩 0.1g
 - ・サラダ油 2g
- 冷やし中華のタレ(4人分)
- ・しょうゆ 大さじ4
 - ・砂糖 大さじ4
 - ・酢 大さじ3
 - ・水 大さじ8 (120cc)
 - ・中華だしまたはがらスープの素 大さじ半分
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・塩 1つまみ

今日は220gのたっぷりの中華麺と、栄養が高く、ほんのり甘い大学ポテトを付け合わせにしました。



熱量 800kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.3mg カルシウム 338mg 食物繊維 5.8g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **59%**

夏の風物詩 「冷やし中華」

冷し中華は、日本では昭和初期から知られていて、日本発祥とみられる料理です。色とりどりの具材を麺にのせて、冷たいかけ汁を掛けて食べる、夏の麺料理として日本各地で食べられています。

地方によって呼び方が違い、北海道では「冷やしラーメン」、岩手県では「冷風麺」、関西地方では「冷麺」と呼ぶことが多いそうです。中国では「日式冷麺」と呼ばれています。

典型的な盛りつけは、深めの皿全体に麺をなだらかに盛り、具として細切りにした、肉類(チャーシュー、ハム、蒸し鶏など)、錦糸卵、夏野菜(キュウリ、トマトなど)を、放射状に彩り良く配し、かけ汁をかけ、薬味として辛子を添えたものです。具は旬の食材ならなんでも良く、紅しょうが、わさび、マヨネーズなどが添えられていることもあります。かけ汁もさっぱりとした味わいのものや、コクのある胡麻だれ、ピリ辛のものなど多様で、作り手によるバリエーションが豊富な料理です。

ちなみに、7月7日は「冷やし中華の日」。自分好みの食材を使って、いろいろ工夫して作ってみるのも楽しいと思います。