



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30日(土)

雨天のため、今日の体育祭は明日に延期...

献立

だまご鍋・牛乳・即席漬・かぼ缶ケーキ・牛乳・冷凍みかん

かぼ缶ケーキ(一人分)

〈材料〉

- ・かぼ缶 35g
- ・ホットケーキミックス 30g
- ・卵 7g
- ・牛乳 3g
- ・砂糖 2.3g
- ・サラダ油 1.5g
- ・かぼ缶の汁 適量

〈作り方〉

材料を混ぜて、天板に流す。
後はオーブンで焼くだけ。
焼き上がったら、適当な大きさに切り分ける。



「かぼちゃは苦手だけど、これは好き」という生徒も。いつも残食なしです。

熱量 912kcal たんぱく質 29.9g 脂質 22.4mg カルシウム 394mg 食物繊維 8.8g

栄養士コメント

さすが！
900kcalも物ともせず
完食しました！

地場産物使用率(カロリーベース) 62%

今日は五城目町米消費拡大地域活動推進委員会のみなさんが来校し、給食のだまごを握ってくださいました。熱々のごはんを餅つき機でつき、次々と丸めていきます。2時間弱で、約1,500個を作りあげました。できたてのだまごを一度スープで煮て、クラス毎に食缶に分け、教室で盛りつけしました。



作りたてのだまごはふわふわでとてもおいしかったです。

今年も文化祭に出店します。「五つのだし」で作る自慢のスープで作るだまご鍋は、給食とはまた違った味わいです。「五つのだし」分かるかな？