



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5月8日(火)

豚肉のパワーで連休の疲れをとりましょう。

献立

ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ・果物(オレンジ)

ハヤシライス(1人分)

〈材料〉

・豚肉(モモ)	30g
・豚肉(バラ)	15g
・たまねぎ	80g (スライス)
・にんじん	20g (銀杏切り)
・マッシュルーム缶詰	20g (スライス)
・グリーンピース	8g
・ハヤシルウ	20g
・トマトケチャップ	14g
・赤ワイン	2g
・中濃ソース	3g

〈作り方〉

- ①にんじん、玉ネギをさっと炒める。
- ②豚肉を足して炒め、赤ワインを回し入れる。
- ③火が通ったら、ひたひたの水を入れて煮込む。煮立ったらルウを入れ、かき混ぜながらじっくり煮込む。
- ④最後にソース、こしょうで味を整え、最後に彩りにグリーンピースを入れる。

今日は豚肉を使ったハヤシライスです。残滓はごくわずか。フレンチサラダと果物もしっかり食べていました。



熱量 873kcal たんぱく質 26.1g 脂質 32.9mg カルシウム 300mg 食物繊維 5.6g

栄養士コメント

地場産物活用率(カロリーベース) **70%**

豚 肉

秋田県は養豚が盛んで、学校給食で使用する豚肉はほぼ100%秋田県産です。

豚肉は私たち日本人にとって最も身近な動物性タンパク源です。漢方でも滋養強壮の特効薬として珍重されてきたことから、肉類の中でも健康パワーにあふれた肉といえます。また、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復の素となる食材です。豚の体温は人間に近いため、脂肪がエネルギーに変わりやすいという特長もあります。

今日使っている部位は...

- モモ この部位は脂肪分が少ないので、さっぱりと食べられます。キメも細かく、ヒレに次いでビタミンB1を多く含んでいます。主にローストポークやボンレスハムなどに使用します。
- バラ 豚バラ肉は豚の腹側の肉で、あばら骨についている部分です。脂肪と肉が層になって重なっているところから、三枚肉とも呼ばれます。この部分は豚肉でも非常に脂肪が多く、赤身のヒレ肉などと比べると、その量はなんと数十倍にもなります。角煮や回鍋肉などに使うとおいしいです。