



『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10月1日(月)

台風一過。本校は大きな被害がなく安心しました。

献立

ご飯・牛乳・魚の唐揚げ・野菜のカレー風味炒め・春雨スープ

春雨スープ(1人分)

〈材料〉

・春雨	5g
・若鶏もも肉	20g (一口大)
・チンゲンサイ	30g (ざく切り)
・ねぎ	10g (小口切り)
・しょうゆ	3g
・酒	1g
・中華スープ	2g
・塩	少々
・ごま油	少々

〈作り方〉

- ①お湯をわかし春雨をゆでる。ゆであがったら冷水に取り、ザルで水を切っておく。チンゲンサイも同様にする。
- ②鍋に水を入れ、鶏肉をしっかり煮る。
- ③調味料でスープに味付けをし、①を加えて煮る。最後にねぎを入れ、風味つけにごま油をたらして完成。

今日の魚は「ホキ」です。あっさりした白身魚なので、やはりあんかけにしたほうが美味しかったようです...



熱量 761kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.7g カルシウム 307mg 食物繊維 3.3g

栄養士コメント

台風に備え..
献立を変更しました。

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

大型の台風24号の接近に伴い、月曜日(10/1)の登校時間を遅らせることが金曜日(9/28)に決まりました。二時間遅れで始業し、給食は実施するとのことでした。朝に台風が通過する見通しだったため、物資の納入時間をいつもより遅らせることにしました。その分調理開始時間も遅くなり、作業時間が短くなったため、献立を一部変更しました。配布した献立表とは違う内容になっています。

○献立表

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・魚の野菜あんかけ
- ・おひたし
- ・春雨スープ

○変更後

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・魚の唐揚げ
- ・野菜のカレー風味炒め
- ・春雨スープ

・「野菜のあんかけ」をやめました。

・「おひたし」は野菜を茹でてから真空冷却機に入れるため、冷却時間がかからない炒め物にしました。

「ホキ」 ホキは白身魚の中でも上品な味わいで人気が高い魚です。タラに似た味わいがあります。魚肉に弾力があり骨が少ないので食べやすいです。熱を通しても身が縮まりにくく柔らかいため、ソテーや揚げ物に向いています。白身魚フライの原料によく使われている魚です。