



『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2日(火)

献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」

献立

いもご飯・牛乳・松風焼き・白菜ととんぶりのサラダ・わかめのみそ味噌汁

いもご飯 (1人分)

〈材料〉

- ・精白米 100g
- ・サツマイモ 30g
- ・食塩 0.5g
- ・酒 8g
- ・みりん 4g
- ・白だし醤油 2g



〈作り方〉

- ①米をといでザルに上げておく。
 - ②サツマイモを良く洗い、皮をむいて2cm角ぐらいに切っておく。
 - ③炊飯器に①の米と調味料を入れ、水を規定量まで足す。上に②のサツマイモをのせて炊きあげる。
 - ④十分に蒸らしてから、サツマイモをつぶさないようにしながら混ぜ込む。
- ※お好みで黒ごまを少々ふっても良いです。

手作りの松風焼き。ごまの風味と隠し味の味噌が決め手です。



熱量 857kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.3g カルシウム 410mg 食物繊維 5.4g

栄養士コメント

秋に食べたい
郷土の味「だまご鍋」

地場産物使用率(カロリーベース) 79%

今日は1年生全員で家庭科の調理実習。講師に五城目町米消費
拡大地域活動推進委員の皆様をお迎えして「だまご鍋」を作りました。
炊きあがったご飯をつぶして「だまこもち」を作ることからスタート。つぶし方や丸め方、
野菜等の切り方、味付けなどいろいろなことを伝授していただきながら楽しく調理しました。
自分たちで作っただまこの美味しさは格別のように、汁まで全部平らげました!!



五つのだし

鶏がら、鶏皮、昆布、
鰹節、煮干し



