



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成30年9月5日(水)

今日は教職員の研究会のため、いつもより早い給食時間です。

献 火

ソース焼きそば・牛乳・野菜スープ・中華ポテト

五目焼きそば（1人分）

〈材料〉

- ・中華麺 160g
- ・豚ばら肉 30g
- ・きゃべつ 50g
- ・もやし 30g
- ・たまねぎ 50g
- ・ピーマン 10g
- ・にんじん 20g
- ・焼きそばソース 20g
- ・ごま油 適量
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①肉は2～3cm、きゃべつはザク切り、玉葱はスライス、にんじんは短冊切りにする。ピーマンはせん切りにし、塩ゆでしておく。
- ②釜にごま油を入れ、豚肉、野菜を炒める。ソースでやや濃いめに味付けをする。
- ③中華麺をほぐしながら、ごま油を回す。塩こしょうをふっっておくと味がなじみやすい。
- ④オープンシートを敷いた天板に③を均一に盛りつけ、焼き目がつくぐらい焼く。
- ⑤②に③を加え、塩ゆでしたピーマンを最後に入れて完成。

スチームコンベクションオーブンを使って作る「焼きそば」。校長先生が大好きなメニューです。



熱量 774kcal たんぱく質 22.3g 脂質 30.0mg カルシウム 350mg 食物繊維 7.7g

栄養士コメント

「焼きそば」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

「焼きそば」のルーツは中国の「炒麵(チャオ麵)」で、中華麺を炒めて作った料理の総称です。蒸したり茹でたりした中華麺を、肉類や魚介類、野菜類と一緒に炒めて作ります。バリエーションがとても豊富で、醤油味や塩味のものが多くです。日本ではウスターソースを使用したソース焼きそばが普及していますが、最近では塩焼きそばも増えてきています。

日本で「炒麵」をもとに焼きそばが生まれたのは終戦後のことです。当時は、麵の原料となる小麦粉が入手しにくかったため、安く手に入ったきゃべつを使って量を増やしたのだそうです。きゃべつは水分が多く味が薄まるため、ソースで味を濃くしたのがソース焼きそばの始まりとされています。

今では、具材も味付けも異なったご当地焼きそばがたくさん有り、秋田県では「横手やきそば」や男鹿の「しょつつる焼きそば」が有名です。いろいろな焼きそばを食べ比べてみるのも面白そうですね。

