



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 - 中 今日の給食

平成30年9月6日(木)

9月です。給食の目標「バランスのよい食事をしよう」です

献立

五目チャーハン・牛乳・シーチキンサラダ・もやしと麩のみそ汁

五目チャーハン (1人分)

(材料)

・精白米	95g	
・焼き豚	25g (1cm角のダイスカット)	
・かまぼこ	10g (いちよう切り)	
・ねぎ	15g (小口切り)	
・にんじん	5g (荒みじん切り)	
・しいたけ	3g (小さく角切り)	
・卵	35g	炒り卵を作る
・砂糖	2g	
・塩	少々	
・ごま油	適量	
・しょうゆ	1g	
・酒	2.5g	
・オイスターソース	1.5g	
・塩、こしょう	少々	

(作り方)

- ①米を研ぎ、ご飯を炊く。
- ②具材を切る。
- ③油を熱し、②を炒めて調味する。
- ④③と炊きあがったご飯とよく混ぜ合わせる。
※給食では、米に、塩、しょうゆ、酒、中華スープの素を少し混ぜて米を炊いています。

炊いたご飯に炒めた具材を混ぜ合わせるため、正確には「炒飯」では無いのですが...



熱量 840kcal たんぱく質 31.3g 脂質 32.1g カルシウム 314mg 食物繊維 4.0g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**

今日の未明、北海道で大きな地震が発生しました。

きっと満足に食事が出来ない人がたくさんいることでしょう。甚大な被害が明らかになるにつれ、心が痛みます。幸い秋田県では被害が出ていませんが、7年前の東日本大震災では何日も停電が続き、品不足でスーパーやコンビニエンスストアの商品棚がスカスカになったことを思い出しました。災害時には品不足やライフラインの乱れによって、普段通りの食事ができません。食事の面でも大きな影響を受けることを改めて思い起こし、どんな時にも目の前の食事に感謝をする心を持ち合わせていたいと思いました。