



『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中 今日の給食

令和2月4月15日(水)

校内でもできるだけ「三密」(密閉・密集・密接)を避けましょう!

献立

米粉パン・いちごジャム・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・ゆで野菜サラダ・コーンシチュー

コーンシチュー(1人分)

〈材料〉

- ・ベーコン 10g (せん切り)
- ・じゃがいも 60g (一口大)
- ・にんじん 20g (いちよう切り)
- ・玉ねぎ 50g (スライス)
- ・ホールコーン 20g
- ・牛乳 20g
- ・ベシャメルソース 15g
- ・シチューベース 5g
- ・コンソメ 1g
- ・塩、こしょう 適量

〈作り方〉

- ①野菜類を切りそろえておく。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじんを煮る。
- ③煮立ったらベーコン、玉ねぎ、コーンを加えて煮る。
- ④牛乳を加え、シチューベース、ベシャメルソースを少しの水で溶いて加え、よくかき混ぜながらとろみが付くまで煮込む。
- ⑤コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

今日は五城目産のじゃがいも、にんじん、炒め玉ねぎ、冷凍パプリカを使っています。毎日何かしらの地場産物を使うことができ、うれしい限りです。



熱量 927kcal たんぱく質 33.8g 脂質 36.1g カルシウム 510mg 食物繊維 7.8g

栄養士コメント

「米粉パン」

今日の学校給食用の米粉パンは、米粉50%・小麦50%で作られています。小麦粉だけで作られたパンよりやわらかく、モチモチとした食感があるのが特徴です。米粉が含まれている分、腹持ちも良いようです。

秋田県の場合は、平成17年度に、米の消費拡大と地産地消を目的として学校給食に米粉パンが導入されました。以前はグルテンを含まない米粉のみの製パンは不可能とされていましたが、平成13年に山形大学工学部の研究グループがプラスチック発泡成形の考え方を応用し、初めて米粉100%による製パンに成功しました。一般の米粉にアルファ化した米粉を適量添加し生地粘度を調整することで、米粉による製パンが可能であることを発表したのです。当時、食品分野ではない工学部の研究者がこれを実現したことで話題になりました。

最近では、ダイエット目的でのグルテンフリーブームの広がりや、小麦アレルギーを有する場合に代用できるといった点から米粉パンが注目されています。

地場産物使用率(カロリーベース) **51%**

五中のキャラクター 「ゴチュ丸」



校内のあちこちにゴチュ丸がいます。

おたよりも時々登場します。五中祭ではオリジナルグッズも販売されますよ。

