



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『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年6月17日(水)

毎日、朝食をしっかり食べて登校していますか？

献立

みそラーメン・牛乳・ライスシューマイ・大根のおかかサラダ

麺は地元の大川うどんさんで、一玉250gで作ってもらっています。丼に盛りつけると山盛りに...。麺にスープをかけるのは温かい袋麺ならではの食べ方です。



ライスシューマイ(6個分)

- 〈材料〉
- ・餅米 75g
 - ・豚挽き肉 100g
 - ・玉ねぎ 100g
 - ・片栗粉 10g
 - ・おろし生姜 1.5g
 - ・醤油 10g
 - ・ごま油 少々
 - ・塩こしょう 少々

- 〈作り方〉
- ①餅米を研いで一晩水に漬けておく。
 - ②玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
 - ③②と挽き肉、生姜、調味料を混ぜて粘りが出るまでよくこねる。
 - ④③をピンポン球ぐらいの大きさに丸め、水切りした①をまぶす。
 - ⑤強火で30分ほど蒸して、肉にしっかり火が通ったら出来上がり。
- お好みに酢じょうゆ等をかけていただきます。

熱量 878kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.3g カルシウム 341mg 食物繊維 7.7g

栄養士コメント

手作り！
「ライスシューマイ」

地場産物使用率(カロリーベース) **87%**



「ゴチュ窓」
職員室前にある可愛い窓です。
左下の写真は廊下側、
右下の写真は給食室側。
白黒のゴチュ丸に見守られながら
おいしい給食を作ります！

