



ごはんを
びゅうずに
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24日(水)

梅雨時の衛生に気をつけましょう。

献立

ハヤシライス・牛乳・福神漬・フルーツ杏仁

ハヤシライス (1人分)

| | | |
|------|-----------|------------|
| 〈材料〉 | ・米 | 100g |
| | ・豚もも肉 | 30g (一口大) |
| | ・豚バラ肉 | 20g (一口大) |
| | ・玉ねぎ | 90g (スライス) |
| | ・にんじん | 20g (いちょう) |
| | ・トマト缶 | 20g |
| | ・エリンギ | 10g (スライス) |
| | ・サラダ油 | 少々 |
| | ・ハヤシルウ | 24g |
| | ・中濃ソース | 10g |
| | ・トマトケチャップ | 5g |
| | ・ローリエ | 適量 |

〈作り方〉

- ①米を研いでご飯を炊く。肉、野菜を切る。
- ③サラダ油で豚肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギを炒め、水、ローリエ、トマト缶を加えて煮る。
- ④具材が煮えたらハヤシルウを入れ、味を見ながらソース、ケチャップを加えて調味する。

※グリーンピースを入れると彩りがきれいです。

ハヤシライスはエリンギの食感がよいアクセントになっています。じゃがいもやグリーンピースを入れても良さそうです。



熱量 963kcal たんぱく質 27.7g 脂質 30.5g カルシウム 345mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

中華料理のデザート
「杏仁豆腐」

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

杏仁豆腐は中国発祥のデザートです。薬膳料理の一種で、喘息や咳の治療薬であるアンズ類の種の中の「仁(じん)」杏仁(きょうにん)を粉末にしたもの(杏仁霜)を、苦味を消すために甘くして服用しやすくした料理です。

杏仁を細かく砕き、さらにすりつぶして搾り取った白い汁を寒天で冷やし固めてから菱形に切り、甘いシロップに浮かせて作りますが、仁霜(杏仁の粉末)やミルク・アーモンドエッセンスなどで白い色や香りをつけた簡単な作り方が一般には多く広まりました。果物を混ぜ込んでフルーツポンチ風に華やかにした香港式の方が日本人になじみ深いです。2000年代以降は、本格的な中華菓子の普及に伴って、柔らかめに作ったプリン状のものも多く見られるようになりました。

給食では粉末の杏仁豆腐の素を加熱した牛乳、水で煮溶かし、クラス毎にバットに流した後、冷蔵庫で冷やし固めます。フルーツは別の食缶に分け、教室で杏仁豆腐と一緒に盛り分けています。

今日も美味しくいただきます!!



福神漬は、エコ・ファーマーズさんが作ったものです。大根、にんじん、ナスなど五城目産の野菜を使っています。ハヤシライスに添えていただきます。