



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8日(月)

梅雨時の衛生に気をつけましょう!

### 献立

青菜ご飯・牛乳・たまご焼き・豚肉と野菜の田舎風煮・白菜のみそ汁

#### 卵焼き(1人分)

〈材料〉

・鶏卵	1個
・きゃべつ	25g
・ダイスカットチーズ	5g
・牛乳	5g
・塩	少々
・白砂糖	少々
・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①きゃべつを細かく切る。
- ②卵を溶き、牛乳、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ、①とチーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンに多めの油を熱し、②を流し入れてじっくり焼く。

※給食では大きなバットに流し入れ、スチームコンベクションオーブンで焼きます。焼き上がってから、人数分に切り分けます。

五城目産のじゃがいもと、秋田県産の豚肉を使った煮物です。他にさつまあげ、人参、インゲン、ごぼう、こんにゃくが入っています。



熱量 905kcal たんぱく質 31.9g 脂質 32.7g カルシウム 402mg 食物繊維 5.2g

#### 栄養士コメント

一年中おいしい野菜  
「キャベツ」

地場産物使用率(カロリーベース) **81%**

キャベツは季節に合わせた品種がつくられ、一年中出荷されています。春を中心に回る春系キャベツ、冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、寒玉ともいわれ球がしっかり締まっている冬キャベツなどに分けられます。

春系キャベツは、ヨーロッパの竹の子形のキャベツを改良したもので、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、生で食べると美味しいです。冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味が増し風味がでます。冬に回る寒玉は巻きが堅く、形は扁平です。



生育に適した温度は15~20℃で暑さを嫌うため、夏には北海道や本州の高冷地で作られ、冬には温暖な地方で作られます。五城目でも雪が消えて暖かくなると、苗を植えて栽培が始まり、夏から秋に収穫されます。

ロールキャベツや、サラダ、和え物、炒め物、みそ汁やスープ、焼きそば、お好み焼きなどに欠かせない野菜ですが、今の時期はまだ地場産のものが少ないため県外産を使っています。有名な産地は、愛知県、千葉県、群馬県です。ちなみに今日は埼玉県産でした。