



『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

令和2年7月15日(水)

毎日、朝食をしっかり食べて登校していますか？

献立

スパゲッティナポリタン・牛乳・コンソメスープ・かぼ蒸しパン

### スパゲッティナポリタン(一人分)

〈材料〉	・スパゲッティ	85g
	・食塩	少々
	・ウインナー	12g (スライス)
	・エリンギ	20g (短冊切り)
	・にんじん	10g (せん切り)
	・玉ねぎ	40g (スライス)
	・ピーマン	10g (せん切り)
	・トマト缶	20g
	・サラダ油	2g
	・おろしにんにく	少々
	・無塩バター	2g
	・トマトケチャップ	38g
	・コンソメ	1g
	・中濃ソース	4g
	・塩こしょう	適宜
	・粉チーズ	3g

〈作り方〉

- ①材料を切っておく。  
ピーマンは下茹でしておく。
- ②鍋に油とにんにくを入れ香りを出してから、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ウインナーを炒める。
- ③②に調味料とトマト缶を加えて煮込む。
- ④たっぷりの湯を沸かして塩を少々入れ、スパゲッティを茹でる。茹で上がったら、③のソースに入れてよく絡める。最後にピーマンを加える。
- ⑤皿に盛り、粉チーズをふりかける。

今日は五城目産のじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ(缶詰)、秋田県産の牛乳、ポークウインナー、キャベツを使っていますが、地場産物使用率は低かったです...



地場産物使用率(カロリーベース) **35%**

熱量 822kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.6g カルシウム 401mg 食物繊維 7.0g

栄養士コメント

ご存じ？五城目生まれの「カボ缶」

五中の給食によく登場する蒸しパンは給食室で手作りしたもので、五城目産のかぼちゃを缶詰に加工した「カボ缶」を使っているのが大きな特徴です。

かぼちゃには少し甘みが付いているため、そのままデザート作りに使えます。蒸しパンのほか、パイやケーキ、プリンも美味しくできます。毎月なにかしらのデザートになって登場しますので、楽しみにしてください！



～かぼちゃの栄養～

かぼちゃは炭水化物、βカロテン(ビタミンA)が豊富なほか、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、鉄、食物繊維などをバランスよく含みます。栄養面でとても優れた野菜なのです。