



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 一 中 今日の給食

令和2年7月27日(月)

食事前の手洗いをしっかり行いましょう!

献立

ご飯・牛乳・シューマイ・ホイコーロー・春雨スープ

### ホイコーロー(一人分)

〈材料〉

・豚ばら肉	20g (一口大)
・豚もも肉	30g (一口大)
・しょうゆ	1.2g
・酒	少々
・きゃべつ	70g (ざく切り)
・ピーマン	10g (乱切り)
・にんじん	10g (いちよう切り)
・ねぎ	10g (ななめ切り)
・おろしにんにく	0.7g
・おろししょうが	0.8g
・テンメンジャン	2g
・しょうゆ	0.6g
・豆板醤	少々
・砂糖	1g
・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。ピーマンは下茹でして冷ましておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。
- ③にんじん、きゃべつを加えて更に炒める。
- ④調味料で調味する。
- ⑤ピーマンを加えて火が通ったら完成。

今日は、米、ねぎ、にんじんが五城目産、豚肉、牛乳、キャベツ、干し椎茸が秋田県産でした。



熱量 873kcal たんぱく質 31.7g 脂質 29.9g カルシウム 304mg 食物繊維 4.0g

栄養士コメント

豚肉は部位によって味が違います

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

- 肩 肩の肉はよく動くので、筋肉質で脂肪も程よく少なめに混じっています。少し硬めですが、しっかりした旨みのある肉です。シチューや豚汁などの煮込み料理、または薄切りにすればポークビーンズなどにも適しています。
- 肩ロース 赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざっています。コクがあり、濃厚な味で、カレーや焼き豚、焼肉、しょうが焼きなどに使用します。調理する前にスジ切りするのを忘れないようにしましょう。
- ロース キメが細かくて、肉質も柔らかく一番美味しいと言われる部分です。ふちの脂身の部分にも旨みが凝縮されています。豚カツやポークソテー、焼き豚、ロースハムなどに向いています。
- ヒレ ロースと並んで豚肉の中で一番良質の部位です。美肌効果があるビタミンB1が最も多く含まれています。また、脂肪分が少ないのに柔らかいのも特徴的です。ポークソテーや豚カツなどの油を使う料理に適しています。
- モモ この部位は脂肪分が少ないので、さっぱりと食べられます。キメも細かく、ヒレに次いでビタミンB1を多く含んでいます。ローストポークやボンレスハムなどに使用します。

