



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8月24日(月)

夏休みが終わり、今日から授業再開です!

献立

ポークカレー・牛乳・大根のおかかサラダ・パインコンポート

ポークカレー(1人分)

〈材料〉

・豚モモ肉	55g
・じゃがいも	70g
・玉ねぎ	70g
・炒め玉ねぎ	12g
・にんじん	30g
・トマト	20g
・おろしにんにく	2g
・おろししょうが	2g
・無塩バター	2g
・赤ワイン	3g
・中濃ソース	1.5g
・カレールー	25g

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをし、豚肉を軽く炒める。
- ③野菜を加え水を足して煮込む。途中、赤ワインを入れ、カレールーを加える。中濃ソース、カレー粉などで味を調える。

カレーには五城目産の米、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、にんにくを使っています。豚肉は秋田県産でした。冷たいデザートと一緒に美味しくいただきました!



熱量 972kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g カルシウム 359mg 食物繊維 5.5g

栄養士コメント

。。。 「カレー」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

日本では、明治初期にイギリスより料理法とともにカレー粉が渡来し、米飯と結びついて《ライスカレー》として国内に広まってきました。カレーの普及は、明治の後期頃までは西洋料理店が主な媒介でしたが、明治の末期より、ライスカレー、カレーうどん、カレーそばが食堂のメニューに出るようになって次第に大衆化されました。

国内にカレーが広まったきっかけは、軍隊食メニューにライスカレーが採用されたことにもあります。栄養的にも料理の簡便さでも優れたカレーが集団給食に向いていたことが理由と考えられます。除隊した軍人たちは家庭にカレー料理のノウハウを持ち帰り、全国普及の役割を果たしました。また、戦後の学校給食に採用されたこともカレー普及の大きな力となったそうです。今では日本の「国民食」と言われるほどになり、人気を博しています。



給食のお皿が新しくなりました。材質はペン樹脂で、軽くて使いやすい食器です。小花の様子は、ミニ食器と同じです。来年度は汁椀を更新する予定です。