



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 一 中 今日の給食

令和2年8月26日(水)

暑さに負けないように、食事をしっかり摂りましょう!

献立

## ご飯・牛乳・豚肉とキャベツの甘味噌炒め・シュウマイ・すまし汁・味付のり

### 豚肉ときゃべつの甘味噌炒め(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 20g (一口大)
- ・豚もも肉 30g (一口大)
- ・きゃべつ 100g (ざく切り)
- ・ピーマン 10g (乱切り)
- ・にんじん 10g (短冊切り)
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・ごま油 2g
- ・テンメンジャン 5g
- ・味噌 4g
- ・しょうゆ 2g
- ・豆板醤 0.5g
- ・酒、みりん 各2g
- ・でんぷん 2g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- 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調味料を混ぜ合わせて味噌タレを作り、調味する。
- ⑤ピーマンを加えて火が通ったら、水溶きしたでんぷんでとろみを付ける。

味噌味の炒め物ですが、ぼぼ残りがなかったです！  
暑い日でも大きく食欲が減退しないのは、教室に冷房がある  
おかげかも知れません。



熱量 828kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.3g カルシウム 328mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

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。

豚肉の主な部位は7つに分けられます

