



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4月6日(月)

今日は始業式。久しぶりに校舎に生徒の元気な声が響きました！

献立

ハヤシライス・牛乳・ごぼうのサラダ・果物(清美オレンジ)

ハヤシライス(1人分)

〈材料〉	・豚ばら肉	20g (一口大)
	・豚もも肉	30g (一口大)
	・生玉葱	70g (スライス)
	・炒め玉葱	30g
	・冷凍トマト	10g
	・にんじん	20g (いちょう切り)
	・マッシュルーム缶	14g (スライス)
	・グリーンピース	8g
	・無塩バター	適量
	・赤ワイン	3g
	・ハヤシルウ	25g
	・中濃ソース	4.5g
	・トマトケチャップ	4g

〈作り方〉

- ①材料を切る。豚肉に赤ワインをふっておく。
- ②鍋に少量の油を入れて肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。
火が通ったら、ひたひたに水を入れて煮込む。
- ④材料が煮えたら炒め玉葱、ルウを加えて中火で
ゆっくりかき混ぜながら煮込む。
最後にソースやケチャップで味を整え、グリーン
ピースを加える。

今年度もエコ・ファーマーズさんの「あきたこまち」を使用します。五城目産の美味しいお米です。しっかり食べて、パワーをつけましょう！人参と冷凍トマトも五城目産です！



熱量 999kcal たんぱく質 28.0g 脂質 39.9g カルシウム 302g 食物繊維 6.4g

栄養士コメント

「 豚 肉 」

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

今日のハヤシライスには秋田県産の豚肉を使っています。

秋田県は養豚が盛んで、学校給食で使用する豚肉は100%秋田県産です。

豚肉は私たち日本人にとって最も身近な動物性タンパク源です。漢方でも滋養強壯の特効薬として珍重されてきたことから、肉類の中でも健康パワーにあふれた肉といえます。

また、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復の素となる食材です。豚の体温は人間に近いので、脂肪がエネルギーに変わりやすいという特長もあります。

今日使っている部位は...

- モモ この部位は脂肪分が少ないので、あっさりしています。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。主にローストポークやボンレスハムなどに使用します。
- バラ 豚バラ肉は豚の腹側の肉で、あばら骨についている部分です。脂肪と肉が層になって重なっているとところから、三枚肉とも呼ばれます。この部分は豚肉でもとても脂肪が多く、赤身のヒレ肉などと比べると、その量はなんと数十倍にもなります。角煮や回鍋肉などに使うとおいしいです。