



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4月13日(月)

4月の目標は「清潔で楽しい食事環境を作ろう」です。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干大根のうま煮・小松菜のみそ汁

豚肉の生姜焼き(1人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース肉 80g
- ・甘酒 10g
- ・おろししょうが 2g
- ・醤油 7g
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①厚切りの豚肉を使用。肉をたたいて柔らかくする。
- ②肉を甘酒にくぐらせてしばらく寝かす。
- ③漬け汁を作り、②の肉を漬け込む。
- ④オーブンで焼く。
(220度で10分程)



※ご家庭で作る場合は一晩漬け込むとよいです。フライパンで焼いても柔らかいです。

本校の看板メニュー「豚肉の生姜焼き」と「切干大根のうま煮」を組み合わせた献立は、平成26年度の地産地消メニュー等コンテストで文部科学大臣賞を受賞しました！



熱量 857kcal たんぱく質 35.1g 脂質 25.9g カルシウム 376mg 食物繊維 5.1g

栄養士コメント

。。。「図書室から。。。」

地場産物使用率(カロリーベース) 93%

本校の図書室にはたくさんの「食」に関する本があります。給食のレシピ、朝ごはん、スイーツ、スポーツ栄養関連など、内容も様々です。

例えば、スポーツの試合で勝つための「勝負ごはん」には、どのようなものをどう食べたら良いのかなど、たくさんのアドバイスが書かれています。食事を改善することでパフォーマンスが良くなるかも知れません。日々のトレーニングに加えて、毎日の食事をしっかり食べることが大切です。好き嫌いをいろいろな種類のもを食べることで、自然にバランスがよくなります！

また、休日には、自分で食事やおやつを作ってみてはいかがでしょうか？ レシピ本や小説などもたくさんありますから、ぜひ借りてみてください！



～「食」に関する本がたくさん！～