



ごはんを
ぴよずに
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

令和元年5月13日(水)

協力をして給食の準備・後片付けを手早く行いましょう。

献立

ソース焼きそば・牛乳・野菜スープ・かぼちゃ蒸しパン



焼きそばのめんは塩こしょう、ごま油をまぶしてオーブンで焼き、回転釜で炒めた具材と合わせて調味します。

大量の焼きそば完成！



熱量 983kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.3g カルシウム 375mg 食物繊維 7.0g

栄養士コメント

「焼きそば」

地場産物活用率(カロリーベース) **76%**

「焼きそば」のルーツは中国の「炒麵(チャオ麵)」で、中華麵を炒めて作った料理の総称です。蒸したり茹でたりした中華麵を、肉類や魚介類、野菜類と一緒に炒めて作ります。バリエーションがとても豊富で、醤油味や塩味のものが多いです。日本ではウスターソースを使用したソース焼きそばが普及していますが、最近では塩味の焼きそばも増えてきています。

日本で「炒麵」をもとに焼きそばが生まれたのは終戦後のことです。当時は麵の原料となる小麦粉が手に入りにくかったため、安く手に入ったきゃべつを使って量を増やしたのだそうです。きゃべつは水分が多く味が薄まるので、ソースで味を濃くしたのがソース焼きそばの始まりとされています。

今では、具材も味付けも異なったご当地焼きそばがたくさん有り、秋田県内では「横手やきそば」や男鹿の「しょつつる焼きそば」が有名です。

いろいろな焼きそばを食べ比べてみるのも面白そうですね。

