



『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9月5日(土)

今日は体育祭&文化祭！思い切り楽しみましょう！

献立

秋田牛の牛丼・大根のみそ汁・即席漬・冷たいデザート

秋田牛の牛丼(1人分)

〈材料〉

- ・米 100g
- ・牛肉(秋田牛) 85g(スライス)
- ・玉ねぎ 85g(スライス)
- ・糸こんにゃく 50g
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 20g
- ・砂糖 3.3g
- ・みりん 3.5g
- ・酒 3.5g
- ・水 適量
- ・紅しょうが 10g

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、炊飯器で炊く。
- ②玉ねぎをスライスする。糸こんにゃくは湯通しして、食べやすい長さに切る。
- ③釜にサラダ油をしいて玉ねぎを炒める。油がまわったら、調味料を入れる。牛肉を加えて煮込み、味が馴染んだら完成。
- ④丼にご飯を盛り、③をかけ、紅しょうがを添える。

秋田県の補助事業を受け、高価な秋田牛を使うことが出来ました。肉が柔らかく、とても美味しい牛丼でした！もちろん全校完食です！



熱量 821kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.6g カルシウム 379mg 食物繊維 3.9g

栄養士コメント

「牛肉」

地場産物使用率(カロリーベース) **96%**

牛肉には良質なタンパク質とビタミン類、ミネラルが豊富に含まれています。中でも必須アミノ酸がバランスよく、多く含まれているため、良質なタンパク源になります。カロリーは、バラ肉やサーロイン、リブロースなどの部位は高く、肩やももはその半分程度です。和牛か輸入牛かでもカロリーは異なり、全体的に和牛の方が高カロリーで、輸入牛のほうが低カロリーです。和牛は霜降り肉が特徴ですが、やや脂が多くなるため、赤身の多い輸入牛のほうがカロリーが低いようです。

栄養は部位によって含有量が異なり、ハツ(心臓)にはビタミンB1、ビタミンB2が多く、レバー(肝臓)には鉄分が豊富に含まれています。タン(舌)にはタウリンが多く含まれており、肝臓の働きを助けます。

今日使用した秋田牛は、秋田県内で飼育された黒毛和牛で、エサに「お米」を与えるという特徴があります。柔らかく美味しい牛肉を給食でいただくことが出来、うれしい限りです！

