



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9月9日(水)

今日は行事のため、いつもより1時間も早い給食時間でした。

献立

ハヤシライス・牛乳・コーンサラダ・福神漬

ハヤシライス(1人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 25g (一口大)
- ・豚もも肉 20g (一口大)
- ・生玉葱 80g (スライス)
- ・炒め玉葱 10g
- ・にんじん 25g (いちょう切り)
- ・エリンギ 10g (短冊切り)
- ・トマト 20g
- ・グリーンピース 5g
- ・無塩バター 2g
- ・赤ワイン 3g
- ・ハヤシルウ 25g
- ・中濃ソース 1.5g
- ・ケチャップ 5g
- ・ローリエ 適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。トマトは湯むきをしてミキサーにかける。豚肉に赤ワインをふっておく。
- ②鍋にバターを溶かし、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、中火でかき混ぜながらじっくり煮込む。ソースやチャップで味を整え、グリーンピースを入れる。

五城目産の玉ねぎ、トマト、にんじんをたっぷり使ったハヤシライス。エコ・ファーマーズさんの福神漬を添えました。



熱量 958kcal たんぱく質 25.8g 脂質 36.2g カルシウム 309mg 食物繊維 6.2g

栄養士コメント

「ハヤシライス」

地場産物使用率(カロリーベース) 76%

ハヤシライスは、薄切り牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮たものをご飯の上にかけた料理で、海外の料理をもとに日本で変化した洋食のひとつです。近畿地方ではハイシライスとも呼ばれています。

地域によっては牛肉を豚肉で代用したり、マッシュルームやその他の具材を加えることもあります。五中の給食では、豚肉、玉ねぎ、エリンギ、人参、トマトなどを使っています。

ハヤシライスという名前の由来を大まかに分けると、人名に由来する説や、英語の「hashed beef with rice」の「ハッシュド」がなまって「ハヤシ」になったという説などがあります。人名に由来するものとしては、大手書店「丸善」の創業者である早矢仕有りが考案したから、または、「上野精養軒」の林というコックが考案したから、といった説があります。

今では市販のルウが売られているので、手軽においしく作ることが出来ます。じゃがいもを使わないため、煮込み時間も短くて済みます。



先日使用した「秋田牛」。1kg8,000円の高級食材です！もとバラを注文し、牛丼にして美味しくいただきました！