



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、
美味しくいただきましょう！～

令和4年3月18日(金)

献立

ハムコーンピラフ・牛乳・ミネストローネ
スープ・ジャージーヨーグルト

ハムコーンピラフ (1人分)

〈材料〉	・精白米	100g
	・ロースハム	25g
	・玉ねぎ	50g
	・ホールコーン	20g
	・グリーンピース	6g
	・バター	2.6g
	・コンソメ	5g
	・塩	適量
	・こしょう	適量
	・白ワイン	少々

〈作り方〉

- ①米をといで水を切っておく。
- ②ハムは角切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ③炊飯器に研いだ米と水を入れ、コンソメ、塩を加えて炊飯する。
- ④フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ハム、コーンを炒め、白ワイン、塩こしょうで味をつける。
ハムの塩味によって調味料を調整する。
- ⑤④が炊きあがったら、③の具と塩ゆでしたグリーンピースを加えて十分に混ぜ込む。

今日は今年度最後の給食です。食材には五城目産の米、人参、秋田県産の牛乳、ジャージーヨーグルトを使っています。彩りのよい献立になりました！



地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

熱量 1062kcal たんぱく質 38.2g 脂質 33.0g カルシウム 380mg 食物繊維 6.6g

一口メモ

一年中おいしい野菜「キャベツ」

キャベツは季節に合わせた品種がつくられ、一年中出荷されています。主に、春を中心に回る春系キャベツ、冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、寒玉ともいわれ球がしっかりと締まっている冬キャベツに分けられます。

春系キャベツは、ヨーロッパの竹の子形のキャベツを改良したもので、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、生食をするのに適しています。冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味が増しておいしいです。冬に回る寒玉は巻きが堅く、形は偏平です。

キャベツの生育に適した温度は15～20℃で暑さを嫌うため、夏には北海道や本州の高冷地で、冬には温暖な地方でつくられます。五城目でも雪が消えて暖かくなると、苗を植えて栽培が始まります。今の時期は地場産のものが無いため、県外産を多く使っています。五城目産のキャベツが食べられるようになるまで、しばらく待ちましょう。



美味しい給食を
ありがとうございます！



調理員さんへ感謝の
お手紙を渡しました

