



## 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3年10月18日(月)

献立

さつまいもご飯・牛乳・松風焼き・  
即席漬け・つみれのお吸い物

### さつまいもごはん(1人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・サツマイモ	30g
・食塩	0.5g
・酒	4g
・みりん	4g
・白だし醤油	4g

〈作り方〉

- ①米をといでザルに上げておく。
- ②サツマイモを良く洗い、皮をむいて2cm程の角切りにしておく。
- ③炊飯器に①の米と調味料を入れ、水を規定量まで足す。上に②のサツマイモをのせて炊く。
- ④十分に蒸らしてから、サツマイモをつぶさないようにしながら混ぜ込む。  
配食後、お好みで黒ごまを少々ふる。

松風焼きは、鶏ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、椎茸、卵、ごまを使っていて、栄養バランスがよいおかずです。ハンバーグほど脂っこくなく、美味しく食べられます。



熱量 852kcal たんぱく質 38.9g 脂質 21.9g カルシウム 420mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

### 「さつまいも」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

17世紀の初めに、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされたのが、さつまいもの名前の由来です。別名「カライモ」「カンショ」などとも呼ばれています。江戸時代になってから、青木昆陽が全国に普及させました。従来は暖かい土地で良く育つ穀物ですが、気候の変化や品種改良などによって今では日本全国、北海道にまで広がって栽培されています。

本来の旬は9～11月ですが、最近は貯蔵技術が完備しているため、年間を通して出回っています。冬場に出回るものは貯蔵したもので鮮度がやや落ちますが、水分が抜けて糖度が増す分、かえて甘くおいしくなります。家庭菜園などでも収穫してすぐ食べるより、一旦天日干しにすると甘味が増します。

さつまいもは、でんぷんと糖分を豊富に含んでいるため、焼いもにすると甘くホクホクしてとてもおいしく食べられるほか、煮る、蒸す、揚げるなどして、様々な料理やお菓子にも利用できる便利な食材です。

品種によって味や食感に違いがありますので、食べ比べてみるのも面白いと思います。

さつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富なので、美容効果が期待できます。



今日のさつまいもは五城目産の「シルクスweet」