



## 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す！～

令和3年10月1日(金)

献立

### 麻婆丼・牛乳・ かにたま風スープ・果物(梨)

#### 麻婆丼(1人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・水切り絹ごし豆腐	125g (さいの目切り)
・豚挽き肉	45g
・ねぎ	20g (小口切り)
・ニラ	10g (2cm位の長さに切る)
・ごま油	1.1g
・おろししょうが	1.1g
・おろしにんにく	1.1g
・豆板醤	3g
・コチュジャン	2.4g
・テンメンジャン	2g
・みそ	3.5g
・砂糖	0.6g
・しょうゆ	5.4g
・みりん	4g
・酒	4g
・でんぷん	4.8g

〈作り方〉

- ①米をといで炊飯する。
- ②野菜を切りそろえておく。
- ③中華鍋に油を敷いて、ねぎの半分、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、挽き肉を入れて更に炒める。肉に火が通ったら調味料と水を加えて煮込む。
- ④豆腐と残ったねぎとニラを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤味を調べ、水溶きでんぷんでとろみをつける。ご飯にのせていただく。

今日は五城目産の米、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、秋田県産の牛乳、豚肉、梨を使っています。ピリ辛の麻婆豆腐はご飯がすすみます。優しい味わいのスープと一緒にいただきました！



地場産物使用率(カロリーベース) **87%**

熱量 866kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.1g カルシウム 375mg 食物繊維 4.5g



今日の梨は、北秋田市の「あきづき」です。ジューシーで美味しい梨でした！

### 秋が旬！「梨」

秋の果物の代表格「梨」。

みずみずしくてシャリッとした歯ごたえの梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。「日本書紀」にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。現在のような甘味が強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に発見されたり、品種改良されたりしたものです。

梨は88%が水分です。梨を食べることで、失われた水分を補充することができます。さわやかな酸味の果汁には、リンゴ酸、クエン酸などが含まれているため、夏バテなどの疲労回復に役立ちます。

また、梨にはカリウムが含まれているため、不要な塩分(ナトリウム)を体外に出して血圧を下げる働きがあり、むくみを解消するなどの効能が期待できます。