



# 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11月12日(金)

献立

ご飯・牛乳・塩さばのカレー風味焼き・  
筑前煮・白菜のみそ汁

簡単レシピ！

### 塩さばのカレー風味焼き (1人分)

- 〈材料〉
- ・塩さば 70g(冷凍の場合は解凍する)
  - ・酒、みりん 少々
  - ・カレー粉 適量

- 〈作り方〉
- ①塩さばに酒、みりんをふっておく。
  - ②カレー粉をまぶす。  
(量はお好みで調整してください)
  - ③オーブンでしっかり焼いて完成。

今日は五城目産の米、白菜、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、たけのこ、れんこん、干し椎茸、角こんにゃくを使った和風献立です。



熱量 884kcal たんぱく質 42.1g 脂質 29.6g  
カルシウム 341mg 食物繊維 6.4g

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**



五城目朝市

毎月2. 5. 7. 0  
の付く日に開催



## 五城目の食文化

ひとくちメモ

五城目の郷土料理といえば「だまご鍋」が真っ先に思い浮かびますが、その他にもいろいろな料理があります。地域の食文化の豊かさを再確認できればと思います。

- ①あさづけ → 「漬け物」ではありません！米粉で作るデザートです。「ござき練り」とも言います。とろっとした食感で甘酸っぱく、みかんやパインの缶詰、きゅうりなどと合わせた不思議な食べ物です。
- ②大根のしょうゆ漬 → 甘塩っぱい醤油味です。
- ③やましな → 米粉を使った甘いお菓子です。
- ④おやき → 五城目名物のひとつ。朝市で焼きたてを買うこともできます。甘いあんこがたっぷり！
- ⑤巻きずし → 冠婚葬祭や運動会など集まり事に欠かせない一品。甘いものが多いです。

全部の料理に「砂糖」が使われています...。  
砂糖をたくさん使うのも五城目の特徴です。

