



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1月14日(金)

献立

ハヤシライス・牛乳・ビーンズサラダ

ビーンズサラダ (1人分)

〈材料〉	・きゃべつ	60g
	・ブロッコリー	20g
	・ミックスビーンズ	11g
	・むき枝豆	6g
	・ドレッシング	10g

〈作り方〉

- ①キャベツは太めのせん切り、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれを茹でて、しっかり冷ましておく。
- ②ビーンズ、枝豆も茹でて冷ましておく。
- ③①②をドレッシングで和える。

※給食では冷凍のミックスビーンズを使用しています。ひよこ豆・インゲン豆・白インゲン豆・赤インゲン豆が入っています。

今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、キャベツ、冷凍トマト、かぼちゃ缶詰、秋田県産の牛乳、大豆を使っています。ピラフとスープの彩りがよかったです！



地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

今日は五城目産の米(あきたこまち)、人参、きゃべつ、秋田県産の牛乳、豚肉、枝豆を使っています。

熱量 920kcal たんぱく質 29.2g 脂質 32.9g カルシウム 313mg 食物繊維 6.5g

ひとくちメモ

冬野菜はおいしいよ！

秋冬野菜には、気温が低くなると細胞内に「糖」や「アミノ酸」「不凍タンパク質」などを増やし、自らが凍らないように自己防衛をする機能を持ち合わせているものがあります。その機能をうまく利用し、より美味しく食べられるようにする工夫があります。

【寒締め栽培】

冷たい空気に野菜をさらすことを「寒締め」と呼びます。(寒締めとは「寒さで引き締めた」という意味の造語)これによって甘みが増し、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンが増加します。ほうれん草、小松菜、白菜などの秋冬野菜は、寒さに耐えるために葉の水分を減らし、糖を増加させるため、寒締めしても枯れることなく生育します。

【雪中貯蔵】

きゃべつ、白菜、大根、にんじん、ねぎなどの野菜を、秋に収穫しないでそのまま雪の中に寝かせておいたり、一度収穫したものを雪室で貯蔵したりします。雪の下で越冬させた野菜のことを「雪中(せっちゅう)野菜」、「雪下(ゆきした)野菜」、「越冬(えっとう)野菜」、「寒中(かんちゅう)野菜」、「雪室(ゆきむろ)野菜」などという呼び名もあります。いずれも、北海道や東北など寒さが厳しく積雪がある地域でしかできない自然環境を活用した保存方法で、古くからの生活の知恵を活かしたものです。雪の下は温度が一定で凍らず、適度な水分もあるため、野菜本来のみずみずしさも保てます。