



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12月3日(金)

献立

ご飯・牛乳・アドボ・ツナあえ・根菜汁

根菜汁(一人分)

〈材料〉

- ・生揚げ 20g (角切り)
- ・大根 30g (いちょう)
- ・にんじん 10g (いちょう)
- ・ごぼう 15g (ささがき)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・ふき水煮 6g (1cm位に切る)
- ・干し椎茸 1g (スライス)
- ・味噌 10g
- ・煮干し 適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②干し椎茸を水で戻す。
- ③鍋に水と椎茸の戻し汁を入れ、ごぼう、大根、にんじん、戻した椎茸を煮る。途中で生揚げ、ふきを加える。
- ④③の野菜が煮えたら、味噌で味付けをする。
- ⑤仕上げにねぎを入れ、一煮立ちさせる。

根菜と干し椎茸の旨味で、優しい味わいの汁物です。
この分量で2.9グラムの食物繊維が摂れます。

今日は五城目産の米、ほうれん草、きゃべつ、にんじん、大根、ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、ごぼう、ふき水煮、干し椎茸、生揚げ、こんにゃくを使っています。
地場産食材たっぷりの献立になりました！



熱量 802kcal たんぱく質 41.4g 脂質 23.1g カルシウム 386mg 食物繊維 6.0g

ひとくちメモ

「大根」

地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

大根は部位によって味が変わります。大根1本を3等分にする...

根側

辛味・アクが一番強い部位。
味噌汁の具や漬物向き。
大根おろしにすると辛さが際立ちます。



葉側

辛味が弱く、甘みのある部位。
生食や漬物向き。
大根おろしでも辛味が少なく食べやすいです。

中央... 大根本来の甘みが強い部位。
煮物にするとおいしいです。

大根の特徴を生かした調理方法で
おいしく食べましょう！



大根はビタミンCや消化酵素であるジアスターゼを多く含みます。ジアスターゼはデンプンを分解する酵素で、消化を助ける働きがあることから胃薬などにも含まれています。「アミラーゼ」ともいいます。ジアスターゼは熱に弱く、加熱してしまうと作用が失われてしまうため、効果的に食べるには大根おろしが一番です。

これから旬を迎える野菜ですので、煮物や鍋物、汁物、漬物、サラダなどに料理して存分に味わいましょう。