

令和4年1月24日(月)

献立

手巻きずし・牛乳・薩摩汁・つぼ漬け  
(すしめし・のり・卵・かにかま・ツナ・チーズ)

手巻きずし(一人分)

〈材料〉

- ・米 100g
- ・粉末すしめしの素 1.5g
- ・手巻きのり 4枚
- ・カニ風味かまぼこ 1本
- ・スティック卵焼き 15g × 2本
- ・チーズ 12g 1個
- ・ツナ 25g
- ・キャベツ 20g (せん切り)
- ・玉ねぎ 10g (うすくスライス)
- ・マヨネーズ 10g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ご飯を炊く。炊き上がった後、すしめしの素を混ぜ込む。
- ②かまぼこは蒸して冷ます。スティック卵はボイルする。
- ③ツナサラダを作る。  
キャベツは茹でて冷ましておく。玉ねぎは塩もみして辛味を抜いておく。水切りをしっかりと行って、マヨネーズ、しょうゆ、塩こしょうでよく和える。
- ④手巻きのりにすしめしをのせ、お好みの具を巻いて食べる。

今日は五城目産の米、キャベツ、人参、大根、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、ごぼう、干し椎茸を使っています。手巻きずしなので、食前の手洗いをしっかり行っていただきました。



地場産物使用率(カロリーベース) 60%

熱量 902kcal たんぱく質 34.9g 脂質 34.4g カルシウム 423mg 食物繊維 4.9g



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よ！～

令和4年1月25日(火)

献立

ご飯・牛乳・はたはたフライ・きんぴらごぼう・かきたま汁・はちみつゆずゼリー

「ハタハタ」は県魚です！

「秋田名物八森ハタハタ、男鹿で男鹿ブリコ」と秋田音頭にも謡われたハタハタは、江戸時代以前から秋田の食卓になじみの深い魚です。

毎年、11月～12月頃、雷が鳴り水温が下がる時期になると、産卵のため沿岸に集まることから、別名「カミナリウオ」とも呼ばれ、漢字で「鱮」(魚へんに雷)と書きます。また、この時期にだけ大量にとれることから、神様が使わした魚だとして、「鱮」(魚へんに神)とも書きます。

ハタハタの食べ方には塩焼き、干物、味噌干し、田楽、汁物、鍋物、甘露煮、飯寿司(なれずし)などがありますが、学校給食ではフライや唐揚げがよく登場します。



今日は五城目産の米、にんじん、ねぎ、秋田県産の牛乳、卵、ごぼう、豆腐、はたはたフライを使っています。昨日からの給食週間に合わせてゼリーをつけました。



地場産物使用率(カロリーベース) 82%

熱量 841kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.1g カルシウム 358mg 食物繊維 5.8g