



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28日(金)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・ とんぶりあえ・たら汁

鱈汁 (一人分)

〈材料〉

・鱈角切り	35g
・絹ごし豆腐	35g
・白菜	35g (ざく切り)
・大根	30g (いちよう切り)
・えのきたけ	12g
・にんじん	8g
・ねぎ	15g (小口切り)
・しょつつる	6g
・酒	3g
・みりん	1g

〈作り方〉

- ①鱈に酒を少々ふっておく。
- ②野菜を切る。えのきたけは石づきをとり、3cmくらいの長さに切る。
- ③鱈を熱湯でさっと茹でておく。
- ④大根、人参、えのき、白菜の順で煮ていく。
- ⑤火が通ったら味付けをし、②の鱈、豆腐、ねぎを加えて一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、にんじん、キャベツ、ほうれん草、白菜、大根、ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、とんぶり、しょつつるを使っています。地場産使用率が高い献立になりました。



地場産物使用率(カロリーベース) **96%**

鱈汁に使った「しょつつる」は、ハタハタを熟成させて作った魚醤で、秋田県男鹿市で作られたものです。独特の風味がありますが、これを使うとうま味のある汁物や鍋物になります。

熱量 836kcal たんぱく質 39.5g 脂質 26.0g カルシウム 354mg 食物繊維 5.0g

感謝の気持ちを込めて「いただきます」

○毎日食べている給食は、たくさんの人の手によって作られています。米・野菜・果物・魚介類・肉類・乳類など食材を生産して下さる方々、流通業者の方々、心を込めて調理して下さる調理員の方々、教室で配膳したりする給食当番さん。給食に関わる全ての人に感謝しましょう。

○私たちは動物や植物の「命」をいただいて、自分の命をつないでいます。命をいただいていることに感謝しましょう。

○地球上では食料が不足して苦しんでいる大勢の人たちがいる中、日本に暮らす私たちは何不自由なくお腹いっぱい食べられる幸せを感じることが出来ます。毎日食べ物を食べられることに感謝しましょう。

豚ロースの味噌焼き(一人分)

〈材料〉

・豚肩ロース	80g一枚
漬け汁	
・生姜	2.5g
・みそ	5g
・甘酒	3.5g
・みりん	1.2g

味噌焼きも
おいしいですよ。

〈作り方〉

- ①豚肉の肩ロースをたたいておく。
 - ②生姜は皮むいてすりおろす。
 - ③漬け汁をよく混ぜて肉を漬けておく。
 - ④③をオーブンで焼く。
- ※漬け汁に漬けて一晩置くとかなり肉が柔らかくなります。給食では数時間しか漬け込みが出来ませんが、甘酒の効果で柔らかくなっています。

