



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31日(月)

献立

ご飯・おでん風煮・ごまマヨあえ・ のり佃煮・フルーツジュース

おでん風煮(一人分)

〈材料〉

・さつま揚げ	80g
・焼きちくわ	50g
・うずら卵水煮	g
・鶏肉	
・角こんにやく	60g
・だいこん	90g
・	
・だし昆布	3g
・酒	2g
・しょうゆ	8g
・みりん	1g
・塩	少々

〈作り方〉

- ①材料は一口大に切る。
- ②こんにやくと大根を下ゆでしておく。
- ③鍋に鶏肉、大根、こんにやく、だし昆布を入れてゆっくり煮込む。火が通ったら練り物(さつま揚げ、ちくわ)を加え、調味してじっくり煮込む。うずら卵を加えて味が染みこむまで煮込む。
※だし昆布はダシをとった後取り出し、一口大に切って再び具材として煮ています。

今日は五城目産の米、ほうれん草、キャベツ、大根、人参を使っています。大根は一人当たり100g使用。米のとぎ汁で下茹でをした後、鶏肉や練り物などと一緒にじっくり煮込んでいます。



牛乳が無いとカルシウム量が大きく減ります！家で補給するようにしてくださいね。

地場産物使用率(カロリーベース) **51%**

熱量 779kcal たんぱく質 27.4g 脂質 25.7g カルシウム 202mg 食物繊維 6.4g

ひとくちメモ

「大根」

大根の旬は11～2月で最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期のほうが甘みがあってみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強いものが多いです。葉に近いほど甘く、下に行くほど辛みが強くなります。

原産地は確定されていないですが、地中海沿岸や中東という説が多いようです。日本には弥生時代には伝わっていたそうです。日本ほど大根を広く利用している国は他になく、世界の大根の9割を日本で生産、消費しているといわれています。近年は生産量が減少しているものの、今も日本の野菜の中で最も栽培面積が広く、収穫量が多い野菜です。

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。

煮物や鍋物、汁物、漬け物、サラダなどに料理して味わいましょう。



釜いっぱいのおでん!