



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！～

令和3年4月16日(金)

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅しょうゆ煮・おひたし・豚汁

豚汁 (一人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	20g
・豚もも肉	10g
・にんじん	10g
・じゃがいも	30g
・大根	20g
・白菜	30g
・こんにやく	20g
・豆腐	20g
・長ネギ	15g
・酒	2g
・みそ	13g

〈作り方〉

- ①豚肉は2～3cmの長さに切る。にんじん、大根はいちょう切り、じゃがいもは乱切り、白菜はざく切り、長ネギは小口切り、豆腐はさいの目切り、こんにやくは短冊切りにする。
- ②肉を水から入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ③野菜を煮えにくい順に入れて、こんにやくも入れる。具材に火が通ったら、味噌、酒で調味する。
- ④豆腐とネギを入れ一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、人参、ネギ、味噌、秋田県産の豚肉、豆腐、牛乳を使っています。豚汁は肉、野菜、いも、豆腐などがバランスよく摂れ、しかも美味しく食べられる、人気の汁物です。



地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

熱量 822kcal たんぱく質 29.4g 脂質 27.3g カルシウム 386mg 食物繊維 5.2g

「豚肉について」

秋田県は養豚が盛んで、学校給食で使用する豚肉は100%秋田県産です。

豚肉は私たち日本人にとって最も身近な動物性タンパク源です。漢方でも滋養強壯の特効薬として珍重されてきたことから、肉類の中でも健康パワーにあふれた肉といえます。また、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復の素となる食材です。豚の体温は人間に近いので、脂肪がエネルギーに変わりやすいという特長もあります。

今日使っている部位は...

- モモ この部位は脂肪分が少ないので、あっさりしています。キメも細かく、ヒレに次いでビタミンB1を多く含んでいます。主にローストポークやボンレスハムなどに使用します。
- バラ 豚バラ肉は豚の腹側の肉で、あばら骨についている部分です。脂肪と肉が層になって重なっているところから、三枚肉とも呼ばれます。この部分は豚肉でもとても脂肪が多く、赤身のヒレ肉などと比べると、その量はなんと数十倍にもなります。角煮や回鍋肉などに使うとおいしいです。



「豚汁」の由来は諸説あります。けんちん汁に肉を入れたという説、ぼたん鍋を参考にした説、旧日本海軍においてカレー粉の代わりに味噌を入れて作ったことから始まったという説、北海道の開拓を行った屯田兵が食べた「屯田兵の汁」を屯汁(とんじる)と呼ぶようになったという説、山形県庄内地方の芋煮がもとになったという説、日本国外から持ち込まれた説、薩摩汁の豚を使うものが独立した説...等がありますが、定かではありません。