



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中
今日の給食

平成29年8月25日(金)

8月です。給食の目標「食生活の点検をしよう」です

献立

ご飯・そうめん汁・さんまの蒲焼き・ひじきの五目煮・牛乳

そうめん汁

材料(1人分)

- ・鶏肉・・・20g
- ・そうめん・・・10g
- ・おくら・・・10g
- ・なると・・・5g
- ・にんじん・・・10g
- ・糸こんにゃく・・・20g
- ・みょうが・・・5g
- ・出し昆布・・・2g
- ・白だし・・・4g
- ・塩・・・適宜
- ・酒・・・適宜

- ①水に出汁昆布を入れ十分浸す
- ②煮立ち8分ほどしたらゆっくり取り出す。
- ③オクラは5mmほどの輪切り、なるとはスライス、みょうがは斜め切りにしておきます。
- ④②にスライスの鶏肉、にんじん、なるとを入れ味付け、オクラ、みょうがをはなす。
- ⑤そうめんは椀盛りにしておき、④をそそぎできあがり。

※そうめんは残ったものや無いときは茹でて使用します。分量は乾燥時のものです。
また、お屋のそうめんの付け汁を使用してもいいと思います。

さんまは開いて今日は蒲焼き風です。もうすぐ生のさんまも旬ですね・・・



熱量 847kcal たんぱく質 31.8g 脂質 30.8mg カルシウム 441mg 価格 315.13円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 72%

秋のさかな「秋刀魚」

◎栄養

秋刀魚の身は上質なタンパク源であるとともに、血合いの部分には貧血に効くビタミンB2が多く含まれています。そしてカルシウムの吸収率をアップさせてくれるビタミンDも豊富。このほかビタミンAや不飽和脂肪酸の多い脂質など、栄養価の高い食材です。

◎選び方

体の青紫色が鮮やかで、ツヤがあるもの。目の回りが透明で、赤くなっていないもの。全体にハリがあり、よく太っているもの。口の先や尾の付け根が黄色くなっているもの(脂がのっている証拠!)。とにかく鮮度が命。買ってきたらすぐに調理しましょう。安くてたくさん手に入った時には、内臓をきれいに処理して冷凍すれば、煮物や揚げ物などに使えます。干物にしてから冷凍にすれば、なお日持ちします。

◆意外にウロコがあります。よく取ってから調理を。◆鮮度の高いものなら、刺身にしても美味。しょうがでいただきます。◆身と小骨をたたき味噌としょうがで味付けて、つまれにもおすすめ。◆筒切りにして圧力鍋で煮れば、骨までやわらかく食べられます。甘辛味のほかに、カレー風味にしても。◆わたと酒、醤油、砂糖を火にかけてタレを作り、付け焼きにすれば、普通の塩焼きとは違った風味が楽しめます。

