



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 ー 中 今日の給食

平成29年12月8日(金)

冬期ペロリンピック最終日。

献立

ご飯・みそ汁・鶏の唐揚げ・切り干し大根煮・牛乳

### 切り干し大根の含め煮

(材料1人前)

切り干し大根 10g  
鶏挽肉 15g  
干し椎茸 0.5g  
にんじん 10g  
油揚げ 3g  
GP 5g  
しょうゆ 5g  
みりん 2g  
砂糖 1g  
サラダ油 少々

大根菜は栄養たっぷり  
捨てずにみそ汁に入れたり  
含め煮に入れたりして食  
べることをお勧めします。

- 1 切り干し大根は1時間以内、干し椎茸は水でゆっくり冷蔵庫で一晩ぐらい戻すと旨みがたっぷり出ます。
- 2 材料は切り干しに合わせて千切りにする。
- 3 鍋に油を入れ、材料をに煮れにくい順に入れて、入り込んでいきます。
- 4 ある程度火が回ったら、調味料を入れ煮込み、最後にグリーンピースを散らす。

ペロリンピック最終日。空の食缶が下膳室に並ぶ、並ぶ。壮観です。2Aは、唐揚げのカスまで食べて+1点ゲットしました。



熱量 873kcal たんぱく質 40.2g 脂質 26.2mg カルシウム 389mg 価格 318.52円

### 栄養士コメント

#### 五城目産の切り干し大根

五城目産の青首大根を切り干しに、厚みや風味抜群です。臭みも無く生徒たちは完食しました。

秋の終わりから冬にかけて収穫したダイコンを細切りにし、広げて天日干しする。寒さが厳しいほど良質な製品になる。乾物の中では戻す時間が短く灰汁が少ないため扱いやすい。戻すと重量は約4倍に増加します。切る太さ、脱水の方法などによっていくつかの種類に分かれ、たて四つ割にしたものは「割り干し大根」と言うそうです。また長崎県では、大根を茹でてから同様の加工を施した「ゆで干し大根」、寒風と氷点下になる気候を活かした「凍み大根」、「寒干し大根」などがあるそうで、いずれも乾物なので常温保存が可能ですが、夏季には茶色く変色してしまう為、春を過ぎたら冷蔵庫での保存が望ましいようです。独特の臭気があるため、嫌う人もいますが、五城目のものは軽く洗ってから水に漬けて戻し、醤油や酢をかけてそのまま食べる他、煮物などの料理に用いても臭みが少ない。また「はりはり漬け」などの漬物にも用いられ、精進料理ではそのコリコリとした食感を生かし、中華料理のクラゲなどに見立てることもあるそうです。良質の食物繊維やカルシウムが多く含まれており、健康食品としても有用です。

地場率(カロリーベース) 76%

今日は、生徒に人気の唐揚げですから子ども達が苦にもしないで食べると思います。一個50gもあるのでボリュームはあります。また地元の切り干し大根も10g水で戻せば40g以上になりますからかなりです。

