



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12日(火)

12月です。献立作成の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

ご飯・里芋のみそ汁・秋刀魚の蒲焼き風・炒りたらこのこ・牛乳

### いりたらこのこ

(材料4人前)

- 鱈の子 200g
- ごぼう 1本
- にんじん 1/2本
- しらたき 1袋(300g)
- ちくわ 2本
- ・だし汁 50ml
- ・酒 50ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ4
- ・サラダ油 大さじ1

- ① 真鱈の子(ぶつ切り)、ごぼう(さがき)人参(千切り)、しらたき(灰汁抜き後適当な大きさに切る)、ちくわ(輪切り)。
- ② サラダ油でごぼうと人参を炒め、しんなりしたら、しらたきとちくわ・調味料を加える。
- ③ ②が沸々したら、たらこを加え混ぜ合わせる。
- ④ たらこが白くなり、汁気がなくなれば完成です。

※たらこの炒り煮  
お正月料理は日持ちがする  
ように牛蒡や人参といった根  
菜を中心に。給食にはキャ  
ベツをたして食べやすくして  
います。

今年はサンマが不漁にです。小さめのサンマですが、炒り鱈の子はたっぷりです。



熱量 859kcal たんぱく質 35.5g 脂質 32.0mg カルシウム 399mg 価格 329.42円

### 栄養士コメント

たらこ(鱈子)は、タラの卵巣(魚卵)、およびそれを加工した食品。広義にはマダラ(真鱈)も含むが、一般にたらこと呼ばれるものは、スケトウダラ(スケソウダラ)の卵巣を塩漬けにしたものを指すことが多い。主な産地は北海道など。塩漬けにしたもの(塩たらこ)をそのまま食べるほか、これを加熱して焼きたらこしたり、おにぎりの具材やお茶漬けの具、あるいはイカと和えて酒の肴としたりなど、和食全般にわたり使用されるポピュラーな食材である。別名赤いダイヤとも呼ばれている。塩分およびコレステロールが高い。ビタミンA、ビタミンB3(ナイアシン)が豊富に含まれる。主な成分は水分約65%、たんぱく質28.5%、脂質1.7%。ときどき表面に暗緑色のしみがあるものがあるが、これは胆汁である。

地場率(カロリーベース) 70%

キャベツ、ごぼう、にんじん、しらたき、ちくわ、しいたけ、何でもいいと思います。生のたらこで炒り上げる料理は冬ならではの料理です。



