



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12月21(木)

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・みそ汁・ぼだっこ・田舎風煮・牛乳

田舎風煮

(材料1人前)

豚肉 30g
山クラゲ 15g
ごぼう 30g
レンコン 20g
つきこん 20g
さつまあげ 15g
いんげん 10g
じゃがいも 60g
油 適宜

みりん 3g 砂糖 2g しょうゆ 5g

- 1 材料は同じぐらいの長さや大きさを意識してきります。
- 2 ぜんまいは戻して5cm位に切っておきます。
- 3 2以外の材料をに煮れにくい順に少量の油で炒めていきます。
- 4 油が回ったら、調味料を入れ煮込み、最後に2を入れいんげんを散らす。

※紅鮭
日本においてはあまり回遊せず、北太平洋などに分布する魚となります。調理では、塩鮭や缶詰、ステーキ、ルイベ、燻製などに利用されています。

寒さに勝つ！！脂ののった紅鮭、寒さに勝つにはエネルギーがなければだめです。



熱量 852kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.0mg カルシウム 420mg 価格 387.77円

栄養士コメント

「蓮根」が入っています。

れんこん(蓮根)は、蓮(ハス)の地下茎を食用として栽培・収穫したものの。旬は冬です。

れんこんに開いているあの穴は、地上の空気を通すために開いている通気口です。日本では昔からこの穴を「見通しがきく」と言って喜び、縁起の良い食べ物としてれんこんに親しんできました。

れんこんは、そのまま加熱すればシャキシャキした歯ごたえが楽しめ、すりおろして加熱すればとろみやもちもとした弾力性が出るのが特徴で、煮物、炒め物、揚げ物、蒸し物、菓子などさまざまな料理に幅広く使えるのが魅力です。

また、食べておいしいだけでなく体にも良いとして古くから薬膳や民間療法に使われてきました。特にれんこんは喉にやさしく、風邪や咳の症状を和らげる効果があることがよく知られています。

地場率(カロリーベース) 80%

田舎煮

おせちの一品にいかがですか？
ジャガイモや戻した山菜、つきこんや揚げなどある物で煮るのが田舎煮です。

