



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6月8日(木)

今月の目標は「骨や歯を丈夫にしよう。清潔な食事の場を作ろう。」です

献立

三色丼・じゅんさい汁・アスパラゴマ和え・牛乳

つるつる、ぷりぷり。

山本町が全国で一番の生産量の『じゅんさい』まさに季節の味です。

きれいな水が育んだゼリー状のヌメリ。つるりとしたのど越しとぷりぷりとした極上の食感を生み出します。



じゅんさい汁(一人分)

- ・生じゅんさい 30g
- ・鶏肉 20g(スライス)
- ・なると 5g(スライス)
- ・絹ごし豆腐 30g(乱切り)
- ・だし昆布 2g
- ・白だし 5g ・塩 0.2g

○作り方

- ①じゅんさいはさっと湯通しておきます。
- ②だし昆布で煮立たせないように出しを取り、鶏肉、なると、入れ調味します。
- ③豆腐、ネギを入れ盛る寸前にじゅんさいを入れます。※じゅんさいは椀盛りでもいいぐらいです。



熱量 862kcal たんぱく質 41.4g 脂質 31.6mg カルシウム 392mg 価格 350.80円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 81%

今月の栄養『カルシウム』

—秋田のじまんこ食材「じゅんさい」—

(品 種) 昔はヌナワ(沼縄)と言いました。睡蓮科の多年生水草。湖沼に自生する睡蓮のような草の若芽を食べます。

(特産地) 日本では本州と北海道に自生しています。京都の深泥池と北海道の大沼公園の中にある小沼はじゅんさいが密生していることで知られていましたが、近年の水質汚染で減ってきているようです。現在の生産量では秋田県の山本町が日本で一番です。関西ではごく小さいうちに採取して繊細な舌ざわりを楽しむのに対して、それ以外の地方では、少し大きくなってから採取してプリプリした歯ごたえも楽しむようになってきました。西アフリカやオーストラリアの温帯地方にも生育しているそうですが、食用にしているのは日本と中国だけです。

(旬) 生のじゅんさいは6月から8月にかけて出回ります。古事記では初夏の季語になっています。湖沼に小船を浮かべてじゅんさいを採る風景は、初夏の風物詩になっています。

(食べ方) 生のものは、熱湯で2~3分湯がいて使います。汁の実や酢の物。わさび醤油にも合います。

