



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5月11日(木)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日はごま和え

献立

かき揚げ丼・みそ汁・アスパラのごま味噌和え・牛乳

春のかき揚げの材料 (一人分)

- ・ごぼう 20g (ささがき)
- ・にんじん 20g (ダイス切り)
- ・せろり 5g(織切り)
- ・たまねぎ 10g (織切り)
- ・さつまいも 20g(ダイス切り)
- ・剥き枝豆 10g
- ・干しえび 2g
- ・卵 10g
- ・小麦粉と米粉 20g ふるって使用
- ・米油 適宜

○作り方

- 1 それぞれの食材を切っておく。
- 2 材料に小麦粉をふるい、冷たい水に卵を溶き、小麦粉をふるい入れ、ゆるめの種をつくります。
- 3 ②に①をいれさっくりかき混ぜ、180度程度の油に平らに落としてからりと揚げます。

五城目町産の朝獲りアスパラガスです。今日はシンプルにごま和えに。新鮮でおいしいアスパラガスを和風でいただきました。



熱量 851kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.0mg カルシウム 605mg 価格 402.48円

栄養士コメント

今月の食材「アスパラガス」

【江戸時代に伝来する】

ユリ科の多年草で、南ヨーロッパからウクライナが原産地です。古代ギリシャ時代から栽培されていました。日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられました。

【栽培方法で差ができる】

グリーンとホワイトの差は栽培方法にあり、品種の違いではありません。ホワイトは若芽に光があたらないように、高さ25センチほど盛り土をします。芽が地上に出ないうちに根元から切り取りますから、黄白色です。光をあてて育てれば、グリーンアスパラガスになります。に鑑賞用でしたが、食用としては大正時代に北海道で栽培が始まりました。

【雌雄で育ち方が異なる】

一年中出回り、簡単な調理でおいしく、料理のいどころとしても映えることから人気急速に高まっています。国内では群馬産が年初から出回りはじめ、その後長野、福島、北海道と秋までつづきます。

アスパラガスには雄花がつく株と雌花がつく株、つまり雄株と雌株があります。雄株のほうが、茎の太さが適当で穂先がよく締まったものがたくさんとれます。しかし現在のところ、花が咲くまで雌株を見分ける確かな方法はありません。

地場率(カロリーベース) 70%

五一中の給食の定番のメニューになりつつある「かき揚げ」です。今日は春のかき揚げで小エビやセロリがたっぷり、カルシウム豊富なかき揚げです。

その他、夏・秋・冬のかき揚げも登場します。



1