



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12日(金)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日は筑前煮

献立

ご飯・鯖の味噌煮・小松菜のおかか和え・筑前煮・牛乳

### 鯖の味噌煮(5人分)

- ・真鯖(切り身) 80g × 5
- ・しょうが 10g(すり下ろす)
- ・みそ 25g
- ・酒 20cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

#### ○作り方

- 1 切り身にした鯖を湯で軽く茹でる。  
調味料を混ぜる。
- 2 オープンの天板にシートを敷き魚を  
並べ、調味料をかけ蒸し焼きにします。

たけのこ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、人参、しいたけ、鶏肉、いんげん。



熱量 837kcal たんぱく質 39.2g 脂質 23.4mg カルシウム 373mg 価格 520.18円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 69%

### 今日は「筑前煮」

筑前煮は鶏肉、にんじん、ゴボウ、レンコン、こんにゃく等を油で炒め、砂糖、醤油で甘辛く煮た料理のことです。

筑前は現在の福岡県の北部、西部にあたる旧国名です。筑前地方で好んで作られていたこの料理は一般の甘煮と異なり煮る前に油で炒めることから「筑前地方独特の煮物」の意味でこう呼ばれるようになりました。筑前煮は筑前以外の地域の呼称でご当地や周辺地域では「がめ煮」と呼ばれていて、がめるは博多の方言「がめくり込む」「寄せ集める」などの意味)が名前の由来とされています。

郷土料理と言うよりは家庭料理のようなものですから、季節ごとそこの地域に採れた物を寄せ集めて煮物として食してきました。当然春は孟宗だけでも入ることでしょう。それでは「竹前煮」になりますね。

おひたしは五城目産の小松菜をたっぷりいただきました。



