



ごはんを
ひょうすに
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19日(金)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日はたけのこ汁

献立

ご飯・たけのこ汁・ホキ天の肉味噌かけ・おひたし・牛乳

五城目産の笹だけ、こってりとした豚だしに負けない旨み



肉味噌そぼろあん(1人分)

- ・鶏挽き肉 20g
- ・にんじん 10g(みじん切り)
- ・たまねぎ 10g(みじん切り)
- ・きぬさや 少々
- ・バター 2g
- ・みそ 3g
- ・めんつゆ 2g
- ・砂糖 1g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・デンプン 2g
- ・水 5cc

※フライパンにバター熱して肉、野菜の順に炒め、味噌、水いれデンプンで止めます。

熱量 871kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.0mg カルシウム 361mg 価格 325.48円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 70%

春食材「笹だけ」

笹だけは、鮮度が落ちるのが早いので、採りたてをすぐにナイフで切れ目を入れてクルリと皮をむく。熱湯でさっと茹で、長いままでもよいが節のかたい部分は切って使います。調理法としては、皮のまま焼いてみそをつけて食べるシンプルなものと、たけのこごはん、天ぷら、煮物などがあり、色々応用できる食材です。秋田ではたけのこと言えば『笹だけ』や『根曲がり』が多く、缶詰にして晴れの食事や冬の食卓などにあがる事が多く、貴重な保存食であったようです。今日の笹だけは地元五城目産、今年は山菜物も作が遅くて、本場の山場のものはまだのようで小さいくて量をそろえるのは大変だったと思います。一人当たり82円もする笹だけですがこの時期限定の食べ物ですからせめて一回は食べたいですね。

地物の季節感のある食材は値段が張りますが、ぜひ御家庭でもたくさん出してあげてほしいと思います。ふるさとを味で感じて、心に植え付けてほしいものです。これからワラビ、みず、しどけ、アイコ、蒨、おいしいものが目白押しです。

今の時期、県産のほうれん草のおひたしですと有機野菜指定のもので、値段が高くkg当たり1200円はします。でも五城目町では春休み中に町内産のほうれん草を茹でて冷凍しているのでこの時期、たっぷり食べることができます。

