



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24日(水)

山菜が出回る5月。今日は春鯉とふきの煮付けの田舎料理

献立

ご飯・茶碗蒸し・鯉の煮付け・ふきの煮物・牛乳

五城目は山菜の宝庫と言われていますが、山菜を苦手な生徒も結構多いのが不思議です。

身欠きニシンの煮付け(1人分)

- ・みがき鯉60g 1切
- ・生姜 2g
- ・しょうゆ 2g
- ・甘みそ 2g
- ・砂糖 3g
- ・酒 3g
- ・水 適宜

○作り方

- ①みがき鯉は一度湯通しします。
- ②生姜はすって、他の調味料は合わせて鍋で一煮立ちさせます。
- ③湯通した鯉を鍋にきれいにふんわり並べ、ひたひたの水を足し、中火以下でことごと落としぶたをして15分程度煮ます。



熱量 845kcal たんぱく質 38.4g 脂質 26.1mg カルシウム 349mg 価格 401.08円

栄養士コメント

「春ニシン」

地場率(カロリーベース) 70%

「春告魚」という文字通り、北海道を代表する春の魚といえば、ニシン。2月の上旬から取り始めるニシンは3月頃から身肉に厚みが出始め5月～9月頃の急激な成長と伴に旨さの旬に入ります。ニシンはイワシの仲間ですから胸の周りに囲む用に骨があり、細い胸骨ですが子どもには食べにくいかも・・・塩焼きや刺身、甘露煮、燻製などさまざまな食べ方で親しまれており、多彩なメニューがあります。

ニシンは幻の魚！？

ニシンは春先、産卵のため、北海道の日本海沿岸に大量にやってきます。産卵期の海は、オスが出す白子でミルク色になり、その現象を「群来(くき)」といいます。ニシン漁は大正、明治時代にピークを迎えますが、1950年代以降はめっきり減って「幻の魚」に。しかし、地道な放流事業で徐々に復活し、近年は家庭の食卓にも並ぶようになりました。石狩湾漁業協同組合によると、2012年の漁獲高は約800トン。大ぶりのニシンが増えてきたそうです。

春と言えば山菜、今日は露の煮付けと抱き合わせです。秋田の春の食卓には欠かせないものです。

生徒は苦手、1年生は約28%の残は今期最高の残でした。少しずつ食べられるようになっていってくれるといいのですが。

卵アレルギーの生徒用茶碗蒸し牛乳、かぼちゃ、寒天粉で作ります。



