



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29日(月)

今月の目標は「バランスの良い食事をしよう。」も最終週ですね。

献立

ご飯・豚汁・塩ほっけ・おひたし・ミニトマト・牛乳



春休みに加工したほうれん草もそろそろなくなってきました。



豚 汁(一人分)

- ・豚ばら 20g
- ・こんにゃく 20g(角切り)
- ・じゃがいも 30g(乱切り)
- ・にんじん 20g(乱切り)
- ・白菜 50g(ざく切り)
- ・だいこん 30g(銀杏切り)
- ・豆腐 15g(大きめの角切り)
- ・葉ネギ 15g(斜めぎり)
- ・みそ 11g
- ・酒 少々(お好みで)

豚汁は食欲の無い時や、寒いとき、料理が億劫な時などよく家でも登場する献立ではありませんか？だしを取る必要がなく、ある野菜なんでも合うのでとても便利です。今日は冬の豚汁です。季節で中身が変化するのもいいところです。

熱量 835kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.1mg カルシウム 440mg 価格 337.46円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 87%

— 豚 汁 —

豚汁(とんじる、ぶたじる)とは、豚肉と野菜を煮込んで味噌で調味した日本の料理。具が多く、豚肉が入っている味噌汁(汁物)の一種である。豚肉(バラ肉を使用することが多い)の脂、牛蒡などアクの強い根菜などの野菜や味噌の香りが特徴である。この取り合わせは人気があり、他の汁物には見られない特徴のある料理である。それに加え、入れる具材の多さから各種の栄養素が含まれている。名称の元となっている豚肉のほか、複数種の野菜、あるいはそれらの加工品を入れるため、単に副食としての汁物としてではなく、単品で主菜にもなり得る(例:豚汁定食)。

寒い地域や寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいからである。冬期の炊き出しメニューの定番であり、神社などにおいて年始の参拝客へ、またスキー場など寒い場所や寒い時期に振る舞われたりする。家庭で作られ、特に寒い時期に好まれるが、通年、日本料理店や牛丼店でも出されている。

