



ごはんを  
びゅうずに  
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11月7日(火)

11月の給食作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」です

献立

ご飯・豚汁・塩鯖焼き・とんぶり和え・牛乳

### 豚汁

材料(1人前)

- ・豚バラ肉 30g
- ・にんじん 20g
- ・大根 30g
- ・バターナッツ 30g
- ・白菜 50g
- ・こんにゃく 20g
- ・豆腐 20g
- ・長ネギ 15g
- ・味噌 12g

- (1)材料は食べやすい大きさに切りそろえて、こんにゃくは湯通しして切っておく。
- (2)鍋を熱して、豚バラをほぐしながらいため、材料を煮えにくい順にいれて炒める。
- (3)熱が回ったら水をひたひた入れ煮込み、火が通ったところで味噌をいれ最後に長ネギを入れます。  
お好みで七味唐辛子をふってください。

※冬の豚汁  
豚バラ肉と白菜が決め手  
甘みとコクが出て、油で体が  
芯から温まる感じです。

恵みの秋！！今日のポイントはたくさんの野菜が入った豚汁です。県産とんぶりも旬です！



熱量 858kcal たんぱく質 34.7g 脂質 31.8mg カルシウム 405mg 価格 402.68円

栄養士コメント

秋田県特産物の「とんぶり」は  
ほうき草の実です。

とんぶりはアカザ科ホウキギ属の一年草、「ホウキギ」の成熟した実を加工したものです。

実の大きさは直径2mm程度で、色は濃い深緑で光沢があります。歯ざわりはプチプチしており、チョウザメの卵「キャビア」に色も大きさも食感も似ていることで「畑のキャビア」とか「和製キャビア」、「陸のかずこの」などと呼ばれることがあります。又、見方によってはインコやジュウシマツの餌に見えないこともありません。

その栽培の歴史は古く、江戸時代の農業全書には、米代川一帯で作られていたと記されている。刈り取りは葉の黄色くなった熟したものから一本一本カマで刈り取る。コンバインで脱穀されたとんぶりの実は、1週間ほど天日で乾燥させる。よく乾燥したとんぶりの実は、翌年の春まで毎日加工され各地へ出荷されます。



地場率(カロリーベース) **83%**

今日の豚汁には、バターナッツと言われるカボチャが入っています。アメリカではポプラーなかぼちゃだそうです。ポタージュースなどに良く使われるようです。



