



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 ー 中 今日の給食

平成29年11月14日(火)

11月です。献立作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」です

献立

ご飯・みそ汁・秋鮭のマヨ焼き・ひじきの五目煮・牛乳

### 鮭マヨ焼き

材料(1人前)

- ・白鮭 1切れ(70g)
- ・塩、こしょう 適宜
- ・白ワイン 2g
- ・たまねぎ 15g
- ・みそ 1g
- ・マヨネーズ 15g
- ・パセリ 少々
- ・パン粉 5g
- ・塩 適宜

(1)たまねぎ洗ってスライスしておく。  
(2)アルミカップにたまねぎを入れ、鮭、、マヨネーズと味噌を合わせたソースをかける。  
(3)オーブンで焼く直前にパン粉とパセリを散らして焼きます。  
※アルミホイルで包んで、オーブントースター焼いてもできる料理です。その時はきのこも一緒に包んでみましょう。

※白鮭の切り身  
適当に塩、こしょうをして、白  
ワインを振りかけておきます。

9月～11月は鮭の旬です。「秋味」と呼ばれる鮭を今日はマヨネーズ焼きでいただきました。



熱量 870kcal たんぱく質 42.3g 脂質 27.6mg カルシウム 493mg 価格 300,02円

### 栄養士コメント

### 今が旬「秋鮭」

川でふ化した鮭の稚魚が海にくだって成長し、やがて産卵のため再び生まれた川にもどってくる母川回帰は、サケ・マス類の不思議な習性として有名です。鮭は秋の終わりに川でふ化し、体長10センチ前後で海に出ます。産卵のために再び川に戻るのはおよそ4年後で、戻ってくるのは全体の3%にも満たないとか。日本で「さけ」という場合、たいていは白鮭のことを指しますが、漁場や季節などでいろいろな呼び方があります。

5～6月ごろにとれる季節はずれのものは「トキシラズ」といい、脂もよのって美味です。9月～11月にとれるものは「秋味」と呼ばれ、まさに秋を代表する味覚です。中でも海から川に入る前の銀色に輝くものは「銀毛」といわれる高級品です。

川に入り、産卵期がどんどん近づくと卵に栄養がとられ、身もやせて味が落ちます。この頃、赤紫色の斑紋があらわれるので「ブナケ」と呼ばれます。

地場率(カロリーベース) 87%

鮭のマヨネーズ焼

定番 ぼた

鮭のクリームパスタ





