



ごはんを  
ぴよずに  
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16日(木)

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・里芋の揚げ煮・鰯の梅煮・ほうれん草のおひたし・牛乳

### 里芋の揚げ煮

#### 材料(1人分)

- ・さといも・80g(皮むき湯がいてヌメリを取る)
- ・サラダ油・揚げ用適宜
- ・たまねぎ・40g
- ・にんじん・20g
- ・糸こんにゃく・30g
- ・干しいたけ・2g
- ・豚肉・30g
- ・いんげん・10g
- ・むき栗・10g
- ・しょうゆ・7g 酒・2g
- ・砂糖・2g

1 下処理した里芋は大きめの乱切り、戻した干し椎茸は4つ切り、にんじんは厚めの銀杏切り、玉ねぎ薄切り、いんげんは2~3cmに切っておきます。

2 里芋は油でからりと素揚げしておきます。

3 鍋に豚肉を入れて炒めて、しいたけ、にんじん、玉葱、イトコンの順に炒め、火が回ったら調味料と戻し汁で煮込みます。

4 火が通ったら、里芋、インゲンを入れて味を整えます。

5 盛る直前に蒸し栗を入れます。

※味をつけて、少し置くといもに味が染み込みます。

※里芋は下ごしらえが大事です。ヌメリを押さえて旨みを閉じ込めるため、素揚げにします。

五城目町の里芋はおいしいです。今年もたっぷり食べましょう。お米伝来以前は、日本人の主食だったと言われています。



熱量 883kcal たんぱく質 31.0g 脂質 33.1mg カルシウム 545mg 価格 424.98円

### 栄養士コメント

そろそろ終わりです！  
「里芋」

地場率(カロリーベース) 82%

里芋の原産地は、インド東部からインドシナ半島にかけてという説が有力です。少なくとも紀元前3000年ごろにはインドで栽培されていたようです。日本で稲作が始まったのは弥生時代ですが、それ以前、縄文時代に焼き畑農業が行われており、その中心作物は里芋で、里芋は稲作以前の主食だったと考えられています。

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。



秋の食材の煮物、肉じゃがとほぼ同様に作れますが、給食では里芋が煮崩れるのを防ぐため、油で素揚げしています。

