



ごはんを
ぴゅうず
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17日(金)

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

だまこ鍋・白菜漬け・蒸しパン・牛乳

だまこ鍋

材料(米20kg分)

だし汁の分量

本家の分量です。

煮干し 700g

日高昆布 大きな袋1、小袋1

花鰹 3袋(100g)

ごぼう 15本

ねぎ 5束

鶏肉、皮油 5羽

とりがら 10羽

セリ 10束

しいたけ 2kg

スープ 食缶 5

しょうゆ 3.5カップ×5

みりん 2カップ×5

みそ 140g×5

※米20kgの炊き方
ガス釜 4.5kg(3升)×3
電気釜 3kg(2升)×2
炊きたてを半殺しに潰し、濃
い塩水を付けながらピンポ
ン玉程度にまるめる。

米消費拡大地域活動推進委員会のメンバーによる「だまこ作り」。今日の朝からメンバー総出で約1600個のだまこ作り。すばらしい手際よさ、さすが全国鍋選手権2位の腕前です。



熱量 923kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.9mg カルシウム 415mg 価格 316.39円

栄養士コメント

「だまこ鍋」

だまこ鍋は秋田県で昔から作られている郷土料理の一つです。だまこはもともと「きりたんぼ」が広まり、それをヒントに作られた物と言われていますが、米のおいしさや五城目の土地の産物を生かすように進化したもののようです。「だまこ」はお手玉のことをさし、新米をつぶし、お手玉のような形に丸めて作ることからこの名が付いたと言われています。

だまこ鍋はそれだけでも栄養のバランス的には優れた献立ですが中学生には少しエネルギーやビタミン等の栄養が不足となるので、今日は本校開発のかぼ缶を使用した『蒸しパン』を合わせてみました。

昔から良く作られているおやつの蒸しパンは本校の定番のおやつです。

本当になんでもおいしいところです！五城目町は・・・

地場率(カロリーベース) 87%

本校でだまこ作りを行いました。配膳室でのだまこ作り。連携と手際の良さはみごとです。



