



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24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

ご飯・みそ汁・鯖の味噌焼き・ごぼうのサラダ・牛乳

ごぼうのサラダ

材料(1人前)

- ・ごぼう 30g (皮を引き千切りして、水にさらす)
- ・にんじん 15g (千切り)
- ・きゅうり 10g
- ・ロースハム 10g
- ・マヨネーズ 13g
- ・七味 少々
- ・白ごま 少々

※鯖味噌
鯖を熱湯ぐぐらせ、オープンシートに並べ、味噌だれをかけて焼きます。

- (1)切ったごぼうを湯がいて水にとり、さましてざるに上げ水気を十分に切っておきます。
- (2)千切りのにんじんやロースハムも千切りにして、湯がいてさましていきます。
- (3)食べる直前に千切りしたきゅうりと(1)(2)と調味料を合わせます。

鯖もごぼうも、今が旬。ごぼうは調理で味わいも食感も変わります。サラダはいかが？



熱量 822kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.4mg カルシウム 362mg 価格 333.59円

栄養士コメント

牛蒡の旬は晩秋から冬

●キク科ゴボウ属 (英)edible burdock

ごぼうの原種はユーラシア大陸の各地でみられ、日本に入ってきたのは縄文時代という説や平安時代など諸説あります。ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきたそうですが、食用の作物として栽培してきたのは日本だけで、台湾や朝鮮半島などで食用にされているのは日本人が伝えたものようです

●ゴボウの旬は

滝川ごぼうなど関東を中心に栽培されている長いものは晩秋から冬が旬になります。一方、初夏には夏ごぼうとも呼ばれる新ごぼうの旬で、こちらも柔らかく香りが良いのでまた違った味わいが楽しめます。また、同じ初夏に関西では葉ごぼうも旬を迎えます。

●関東と関西の違い

関東は耕土が深く水はけがよいいため長いごぼうが栽培されているのに対し、関西は耕土が浅いため葉ごぼうや短いごぼうが栽培されてきました。ただ、今では一般的にごぼうといえば長いものが中心にはなっています。

地場率(カロリーベース) 82%

主な産地は青森県で、次いで茨城と北海道です。この三つの地方で全国の半分以上を生産しています。そのほか、千葉や宮崎、群馬などがあります。秋田県では牛蒡の生産量はあまり高くないようですが、本校は五城目産の太いごぼうを食べています。



五城目の牛蒡



Vertical line with blue and yellow segments.