



ごはんを
びょうずに
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10月2日(月)

10月です。献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

ご飯・いものこのみそ汁・秋鮭のあんかけ・生野菜・牛乳

やさいあん

材料(1人分)

- ・たまねぎ...30g
(千切り水にさらす)
- ・にんじん...20g
- ・干し椎茸...1g
- ・絹さや...10g
- ・しょうゆ...7g
- ・みりん...2g
- ・酒...2g
- ・酢...4g
- ・でんぷん...3gぐらい

※たまねぎは辛みが
少なければ水にさら
す必要はありません。

1. 野菜は全て千切りします。
2. フライパンに少量の油を敷いて千切りの材料に火を通します。
3. 干し椎茸の戻し汁を加えて一煮立ちさせ、調味料を加え味を調えて澱粉でとじます。
汁の量によって澱粉の量をかげんしてください。

秋鮭をタレに漬けたり、フライにしたり色々な料理にしますが、たまには野菜のあんをいっぱいかけて食べるのもいいですね。



熱量 835kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.6mg カルシウム 307mg 価格 414.94円

栄養士コメント

「秋鮭」は今が旬

地場率(カロリーベース) 77%

「秋鮭」の読み方はいくつかあり、その中でも正式名称とされているのが「しろさけ」です。これは、「紅鮭」に比べて身の色が白く見えるということから呼ばれるようになったと言われています。

他の読み方には「あきざけ」、「あきあじ」もあり、「秋味」と示されることもあります。「あきざけ」は秋に川を上ってくることから名付けられたと言われ、「あきあじ」は秋に食されてきた秋の味覚であることからこのように名付けられたようです

日本人と鮭は古くから結びつきが強く、およそ2000年前の鮭漁の様子が描かれた石が秋田県から発見されたり、奈良時代には当時の生活を書き記した「風土記」に鮭のことが触れられていたりしています。

その後も平安時代から江戸時代にかけて、鮭は貴族や大名への貢物として献上されていました。特に戦国時代では、かの武田信玄が領有した鮭が獲れる川を褒美の土地として家臣に与えています。

秋鮭の種類



