



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10月5日(木)

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・筑前煮・秋刀魚の塩焼き・白菜漬け・牛乳

秋の筑前煮 材料(1人分)

- ・鶏もも肉...60g
(ぶつぎり、酒に漬けて)
 - ・ごぼう...20g
 - ・にんじん...20g
 - ・れんこん...20g
 - ・たけのこ...20g
 - ・こんにゃく...20g
(湯がいて、ちぎり切り)
 - ・干し椎茸...1g(戻して四つ切り)
 - ・砂糖...2g ・しょうゆ...7g
 - ・みりん...2g ・ごま油...適宜
 - ・いんげん...10g(塩ゆで3cm程度に切っておく)
1. 材料は大きめに乱切り。
 2. 鍋にごま油いれ、煮えにくい野菜を順番に入れていき、最後に鶏肉いれ、干し椎茸の戻し汁をひたひたに入れ少し煮込む。
 3. 半分ぐらい煮汁が減ったら調味料を入れ更に煮込む。
 4. 最後にインゲン入れて完成。

※今日のさんまは生さんま、三陸産です。塩焼きで！

秋の代表野菜、レンコン、ごぼう、きのこ、が入った秋バージョンの筑前煮と秋刀魚です。



熱量 856kcal たんぱく質 32.3g 脂質 31.4mg カルシウム 328mg 価格 433.43円

栄養士コメント

秋といえば秋刀魚です

秋の代名詞「秋刀魚」・秋刀魚の塩焼きで秋を感じてほしい。
やっぱり秋刀魚や鯖の青魚が多く残る傾向にあるのですが、今日の生秋刀魚は全校で9%程度この大きさでは健闘したほうでしょうか？それにしても初めて食べたという生徒もいてびっくりしました。
秋刀魚にも多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。EPAには、血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があります。EPAは、脳に良い栄養素として有名です。DHAは脳細胞に行き渡り、脳内の細い血管にも弾力を与え、酸素や栄養素を全体に送ります。さらに、体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります。もう一つの注目すべき特徴は良質なタンパク質。サンマに含まれるアミノ酸は、体内に吸収されやすいバランスをしています。他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分なども豊富に含まれています。特に精神を安定させたり、血液の循環をよくしたり、貧血を予防したりするビタミンB2は豊富で、その含有量は他の魚の3倍以上とも言われています。

地場率(カロリーベース) 69%



1年生の調理実習で「だまこ鍋」を作っています。本場「だまこ鍋」の出汁の残骸です。日本食は出汁が命ですね。だまこも新米でおいしかったです。

|