



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12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・いものこのみそ汁・紅鮭焼き・ごぼうのサラダ・牛乳

### 牛蒡のサラダ

材料(1人分)

- ・ごぼう...40g  
(千切り水にさらす)
- ・にんじん...10g
- ・きゅうり...10g
- ・ロースハム...10g
- ・マヨネーズ...15g
- ・七味...0.01g
- ・しごま...1g

※春のごぼうは香り  
秋のごぼうは柔らか  
さと味を堪能してね。

1. にんじん、きゅうりも千切りします。
2. ロースハムも千切り、さっと湯がきます。
3. なるべく食べる前に、材料と調味料を和えます。

ごぼうは日持ちがする野菜とされているようですが違います!! 刻々と香りも柔らかさも無くなりますから、できるだけ新しいうちに食べましょう。

ぴかぴかの新米にちょっとしょっぱいボダッコがよく合います。  
地元産の芋の子(里芋)のみそ汁も、旬でおいしいですね。



熱量 854kcal たんぱく質 33.9g 脂質 31.3mg カルシウム 377mg 価格 363.87円

栄養士コメント

。。。「牛蒡」は秋が旬の野菜

平安時代から栽培され広く食べられていた歴史のある野菜。節句の祝い料理には欠かせない食材とされ、ゆでる、煮る、炒める、揚げる、など様々な調理法が追及されてきました。「牛蒡はあまり美味しくない」と思っているアナタ、まず掘りたての新鮮な牛蒡を使ってください。そして色々な調理法を試してみましょう。素朴な土の香りと「植物の根を食べている」という実感が、牛蒡を大切にしてきた古代の人達の思いを伝えてくれるかもしれません。

#### カナダ産の紅さけ

秋田では「ぼだっこ」と呼んで、年末からお正月と言わず、年中食べます。中辛や大辛と塩分強めが、新米には合います。



地場率(カロリーベース) 71%



五城目名物  
「里芋」色白で、ほどよい滑りが、汁のだしとなります。

