



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17日(火)

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・いものこみそ汁・はたはたの甘辛揚げ・切干大根・牛乳

はたはたの甘辛揚げ

材料(1人分)

- ・一夜干しはたはた...2尾(80g)
- ・でんぷん...10g
- ・米油...適宜
- ・醤油...6g
- ・みりん...4g
- ・砂糖...2g
- ・水...適宜

1. 魚にでんぷんをつけてたっぷりの油でじっくり揚げる。
2. 鍋に調味料と水を入れて甘辛いたれを作っておく。
3. 温かいうちにたれを魚に絡ませて完成。

※みそ汁もいものに揚げ豆腐に長ネギ、秋の香りの味噌汁です。
定番の切干大根の含め煮、カルシウム、鉄、ビタミンの多いすばらしい料理です。

頭からガブリッと食べてほしいハタハタのから揚げ・・生徒は慣れてきたのか？残量の骨も少なくなってきました。



熱量 874kcal たんぱく質 29.1g 脂質 28.2mg カルシウム 443mg 価格 416.01円

栄養士コメント

「はたはた」は県魚です！！

「秋田名物八森ハタハタ、男鹿で男鹿ブリコ」と秋田音頭にも謡われたハタハタは、江戸時代以前から秋田の食卓になじみの深い魚である。冬の雷が鳴る頃にハタハタが沿岸に集まるので、別名「カミナリウオ」とも呼ばれている。

海が荒れる危険な時期にもかかわらず、ハタハタ漁は、慶長年間の文献にもその名が登場し、献上品としても200年間にわたって秋田の特産品を代表してきた。かつては、豊漁が毎年続き、捕れ過ぎで価格が暴落、「箱代にもならない」と言われるほど大漁貧乏が続いた時期もあった。だが、長い歴史を誇るハタハタ漁だが、開発による海洋環境の変化と乱獲などがたたって激減、大衆魚から高級魚になってしまった。平成4年、3年間の自主禁漁に踏み切り、禁漁期間中は、稚魚の放流が行われた。「育てる漁業」の実践である。

解禁後も漁獲量の割り当て配分が行われ、確実にその数を増やしている。過去の大漁は、もはや昔話だが、ハタハタの大群が怒涛のように押し寄せる日を漁民はもちろん、県民も心から夢見ている。

(参考:「ふるさと通信・秋田を味わう」、八森町、男鹿市パンフレット)

地場率(カロリーベース) 84%



はたはたのから揚げは家ではあまり食べない献立ですね。でも頭から全部食べられるので、カルシウムもばっちりですよ。



