



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18日(水)

10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

だまこ鍋・白菜漬け・雁月(ういろう風)・牛乳

だまこ鍋

材料(米20kg分)

だし汁の分量

本家の分量です。

煮干し 700g

日高昆布 大きな袋1、小袋1

花鰹 3袋(100g)

ごぼう 15本

ねぎ 5束

鶏肉、皮油 5羽

とりがら 10羽

セリ 10束

しいたけ 2kg

スープ 食缶 5

しょうゆ 3.5カップ×5

みりん 2カップ×5

みそ 140g×5

※米20kgの炊き方
ガス釜 4.5kg(3升)×3
電気釜 3kg(2升)×2
炊きたてを半殺しに潰し、濃
い塩水を付けながらピンポ
ン玉程度にまるめる。

五中のソウルフードのだまこです。だまこ8個の大盛りですが生徒は完食
です!!



熱量 849kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.9mg カルシウム 415mg 価格 401.02円

栄養士コメント

「だまこ鍋」

だまこ鍋は秋田県で昔から作られている郷土料理の一つです。だまこはもともと「きりたんぼ」が広まり、それをヒントに作られた物と言われていますが、米のおいしさや五城目の土地の産物を生かすように進化したもののようなのです。「だまこ」はお手玉のことをさし、新米をつぶし、お手玉のような形に丸めて作ることからこの名が付いたと言われています。

だまこ鍋はそれだけでも栄養のバランス的には優れた献立ですが中学生には少しエネルギーやビタミン等の栄養が不足となるので、今日は本校開発のかぼ缶を使用したお隣岩手の郷土料理『雁月』を合わせてみました。

りんごも貴重な五城目産です。初めて食べましたがおいしくてびっくりしました。本当になんでもおいしいところです！五城目町は・・・

地場率(カロリーベース) 87%

隣岩手県や宮城の郷土料理「雁月」ですが、ういろう風という、ゆべしのようなものもあるようです。地元のかぼ缶たっぷりです。



