



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27日(金)

10月の献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

ご飯・いものこ汁・秋刀魚の塩焼き・野菜のごま和え・牛乳

### 野菜のごま和え

材料(1人分)

- ・もやし...30g
- ・ほうれん草...40g
- ・黒いりごま...5g
- ・しょうゆ...2g
- ・みそ...1g
- ・砂糖...1g
- ・酒 適宜

※いものこ汁の野菜は全て地物で揃うほど季節的に今の献立だと思います。

1. ほうれん草を塩ひとつまみ入れたお湯入れて茹でて、水にで急冷しておく絞っておく。
2. もやしは鍋に入れひたひたの水を入れ火にかけ、ゆであがったら水にさらししぼる。
3. 調味料を混ぜ、食べる直前に野菜と和える。

これぞ秋の食卓！！五城目町の新米にいものこ汁、やっと豊富になってきました。



熱量 855kcal たんぱく質 32.9g 脂質 31.1mg カルシウム 376mg 価格 394.89円

栄養士コメント

### 秋の魚で「秋刀魚」

一年を通してサンマをスーパーなどで見かけない日はない。鮮魚、解凍もの、加工品、とサンマの生活に占める役割は大きい。年中出回るサンマであっても、7月の新ものは最近では初夏の風物詩ともいえます。新ものの1尾あたりの値段がテレビなどでも盛んに報道されています。この新ものは明らかに刺身で食べるもの。1900年代の後半までは、あまりなじみのなかった、サンマの刺身が2009年時点ではスーパーなどにもたくさん並ぶようになりました。「サンマ＝塩焼き」の概念が変化してきているらしいです。

8月、9月と脂がのってきて値段が下がってくると、サンマは特売特売で小売店での目玉商品となる。サンマの開き干しが小売店ではなくてはならない加工品であるのと同時に、サンマを使ったいろんな加工品が増えてきているからです。

家庭であまり作られなくなった煮つけ、酢締めなど。サンマは100パーセント天然もの、しかも総て国産魚という点からしても、どんどん食べてほしいものです。

地場率(カロリーベース) 71%

地元(里芋(いものこ))をたっぷり入れたいものこ汁、なめこや地鶏、小倉のせりの香りがまた、いものこ汁にはとてもよく合います。



