



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9月13日(水)

9月の目標「バランスの良い食事をしよう」

献立

ご飯・夕顔汁・秋鱒フライ・ひじきの五目煮・牛乳

### 秋鱒のフライ

材料(1人分)

- ・生鱒...60g  
(切2ヶでも)
- ・塩、こしょう...適宜
- ・薄力粉...8g
- ・鶏卵...10g
- ・牛乳...5g
- ・パン粉...12g
- ・揚げ油  
(最後にお好みで)

※油ののりが少ない  
日本海沖の北海道  
鱒などはフライがあ  
います。

1. 鱒に塩こしょうを適宜ふっておきます。
2. 小麦粉をまんべんなく付けて、牛乳で溶いた卵液にくぐらせたたっぷりパン粉をつけて、多めのサラダ油でからりと揚げます。
3. お好みでソースをかけて、めしあがれ。  
※キャベツが美味しくなってきたので、たっぷりの線キャベツを添えるのもいいですね。

地元の食材を使っの郷土食「ゆうがおを使った汁」夏も終わりですね。



熱量 882kcal たんぱく質 44.1g 脂質 27.3mg カルシウム 405mg 価格 364.21円

### 栄養士コメント

「夕顔」見たことありますか？

夕顔の輪切りにしたものを、専用の包丁で薄くむき、天日にほして保存食にしたものがかんぴょうです。

乾物の状態ではカルシウム、鉄、食物繊維とても豊富に含まれていますが、もどして実際に食べる量からみると、健康効果を期待できるのは食物繊維です。

ゆでたかんぴょうを50g食べると、食物繊維は1日目安量の1/10ほど取れます。この食物繊維のうち約4割が水溶性であるというのも大きな特徴で、生活習慣病の予防に効果を発揮します。

現在では、のり巻のしん程度にしか使われなくなったようですが、乾物類(高野豆腐や干しシイタケなど)との煮合わせなど、次の世代に伝えたい味です。

味が淡白なので、おいしい出汁を使ってゆっくり煮ると良いでしょう。若い人向きには、豚肉と一緒に炒め煮にするのもおすすめです。

地場率(カロリーベース) 80%



夕顔(ゆうがお)は、冬瓜(とうがん)に良く似たウリ科の一種です。



