



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9月20日(水)

9月です。献立作成の目標「バランスのよい食事を工夫をする」です

献立

ご飯・いもの子汁・焼き魚・小松菜の辛子和え・牛乳

いもの子汁 材料(1人分)

- ・さといも・・・70g(皮むき湯がいてヌメリを取る)
- ・なめこ・・・10g
- ・ごぼう・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・糸こんにゃく・・・10g
- ・豚バラ・・・25g
- ・長ネギ・・・5g
- ・せり・・・5g
- ・みそ・・・12g

- 1 下処理した里芋は大きめの乱切り、ごぼうは斜め切り、にんじんは厚めの銀杏切り、長ねぎ斜め切り、せりは2～3cmに切っておきます。
 - 2 鍋に水張り、豚肉、ごぼう、里芋、にんじん、の順に煮込みます。
 - 3 火が通ったら、糸コン、なめこ、味噌を入れて味をつけます。
 - 4 食べる直前にネギとせりを入れます。
- ※味をつけて、少し置くといもに味が染み込みます。

※里芋は下ごしらえが大事です。ヌメリを押さえてほっこり煮ます。

里芋の旬は秋です。

五城目町の里芋です。秋田は『山内いものこ』と言われるブランド品もあります。



熱量 852kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.4mg カルシウム 368mg 価格 446.27円

栄養士コメント

秋が旬です！「いものこ汁」

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

秋田県ではいもの子汁と言えば味噌で味付け・・・ですがお隣山形県では醤油味が定番です。中身も牛肉と舞茸だったり地域により微妙に異なるものですね。

さすが、地場率82%は高いですが値段も高い給食です！！

地場率(カロリーベース) 82%



お汁は、県産の豚肉、なめこ、せり、五城目産の里芋、長ネギ、みそで味付けです。せりは絶滅危惧種の小倉せりです。

Vertical line with a small blue mark near the bottom.