



『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 ー 中 今日の給食

平成30年8月27日(月)

8月の目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

### ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干大根のうま煮・みそ汁

#### 豚肉の生姜焼き(一人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース肉 80g一枚
- ・甘酒 15g
- ・生姜 3g
- ・醤油 大さじ1

〈作り方〉

- ①甘酒、生姜、醤油を混ぜ、豚肉を漬け込む。漬け時間が長いほど肉は柔らかくなる。
- ②フライパンに油を少々引き、①を中火で焼く。肉の中心までしっかり火が通るよう、焦げないように、火加減に注意して焼く。

生姜焼きは、秋田県産の豚肩ロースにエコ・ファーマーズさん特製の甘酒を使って作るこだわりの逸品です。甘酒の効果で肉が柔らかくなり、ビタミンBやアミノ酸も摂取できます。

五城目産の大根で作った、エコ・ファーマーズさん特製の切干大根。千切りと輪切りのものがあり、献立によって使い分けています。



熱量 853kcal たんぱく質 34.3g 脂質 28.9mg カルシウム 373g 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

#### 地産地消メニューの特徴

地場産物使用率(カロリーベース) **95%**

五城目町は秋田県内でもいち早く「食育推進会議」を立ち上げ、町の食育目標「ごはんを じょうずに めしあがれ」を旗印に地産地消にも取り組んできました。平成22年度には町の学校給食への農産物供給を目的として「五城目エコ・ファーマーズ」を組織し、ほぼ0に近かった地場産物使用率は平成25年度には50%を超えるまでになりました。カロリーベースでの自給率は80%を越えています。

本校の地産地消メニューの特徴は、米は全量町内産の「あきたこまち」であること、旬の野菜が納入されることに加え、地場産食材の加工品を使用している点にあります。通年使用できる、転作かぼちゃの甘煮の缶詰、甘酒、切干し大根、福神漬、キムチ、春先にハウス栽培したほうれん草の冷凍品、夏に一気に収穫される大量のタマネギを使って作る「炒め玉ねぎ」など、たくさんあります。こういったものを日常的に活用できることが、地場産物の使用率を高める要因のひとつとなっています。

今後も生産者の方々と連携しながら、安全でおいしい地場産物を活用したおいしい給食作りに努めたいと思います。