



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年8月29日(水)

8月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・紅鮭の塩焼き・野菜のごまあえ・いりどり

いりどり(炒り鶏) (1人分)

〈材料〉

・鶏モモ肉	50g
・じゃがいも	70g
・干し椎茸	1g
・にんじん	20g
・ごぼう	20g
・絹さや	5g
・サラダ油	5g
・しょうゆ	8g
・酒	2g
・砂糖	少々

※材料を炒る。
油で炒ってから煮込む
ため、型くずれしにくい、
コクが出る、といった効
果もあります。

〈作り方〉

- ①干し椎茸を十分もどしておく。
- ②鶏肉、じゃがいもは一口大、野菜は乱切りにする。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉、堅い野菜の順に炒めていく。
- ④椎茸の戻し汁を入れ、調味料で味をつける。
- ⑤中火でゆっくり煮含める。
- ⑥最後に塩茹でした絹さやを加える。

鶏肉と根菜を煮込んだ煮物。
彩りも良く、ごはんに向う一品です。



熱量 790kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.6mg カルシウム 304mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

秋の味覚「鮭」

地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

鮭は栄養バランスのすぐれた魚です。タンパク質はもちろん、その脂質の中には生活習慣病に予防効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。また、万病のもとといわれる活性酸素を消去する働きがあるサーモンピンクの色素「アスタキサンチン」や、体調を整える各種ビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。

日本で鮭と言えば、シロサケのことを指します。日本の川で卵からふ化した稚魚は、海を目指して川を下り、遠く離れたオホーツク海やベーリング海、アラスカを回遊し、4~6年経つと産卵のために生まれた川へと戻ってきます。旬は9~11月で、塩鮭や新巻鮭、鮭フレークとして食されます。シロサケの中でも、脂がのたつぷりのって美味しいのが「時不知(ときしらず)」や「鮭児(けいじ)」で、幻の高級魚とされています。

また、身の色が濃い紅色をした紅鮭(ベニザケ)は北太平洋に生息し、ほとんどがロシアやカナダからの輸入です。旬は6~8月。給食では、シンプルに切り身を焼いて提供しています。甘塩で白いご飯によく合います。

秋田県の中央部~県南部では、焼いた塩鮭のことを「ぼだっこ」と呼びます。これは、佐竹義宣が関ヶ原の戦いの後に出羽国秋田郡へと転封された際、鮭の身の色を見て常陸国で食べた猪肉を思い出して「牡丹色のように」と言ったことが広まり、「牡丹っこ」が変化したという説があります。ぼだっこは非常に塩辛く、焼くと表面に塩が浮き出て白っぽくなります。地域限定でコンビニおにぎりの具材にもなっています。