



『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5月11日(金)

肌寒い日が続きます。朝ご飯をしっかり食べて体温を上げましょう。

献立

ご飯・牛乳・白身魚の味噌そぼろあんかけ・おひたし・すまし汁

### 味噌そぼろあん(1人分)

〈材料〉

- ・鶏挽き肉 20g
- ・にんじん 10g(みじん切り)
- ・たまねぎ 10g(みじん切り)
- ・みそ 3g
- ・めんつゆ 2g
- ・砂糖 1g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・デンプン 2g
- ・水 5cc
- ・ゆで枝豆

〈作り方〉

フライパンに油を熱して肉、野菜の順に炒め、味付けをします。水溶性デンプンで止め、枝豆を散らして完成。  
白身魚の天ぷらなどにかけます。

※今日は野菜の代わりに「大豆ミート」を使いました。肉を増やすとカロリーや脂質も上がるので、大豆でヘルシーにボリュームアップ!

結構な量のおひたしでしたが、全部平らげてください。



熱量 841kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.3mg カルシウム 343mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

### だしの「うま味」

地場産物使用率(カロリーベース) **59%**

今日のすまし汁はかつお節と昆布でだしをとりました。みそ汁の日は平子煮干を使っています。来週はいりこを使ってみます。だしを効かせると、うす味でもおいしくいただくことができ、減塩につながります。

だしの主成分は、原材料の昆布やカツオに含まれているうま味成分です。「うま味」とは、甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ基本味(きほんみ)のひとつで、昆布だしを口に含んだときに感じる、深いこくやまろやかさが代表的な味わいです。昆布などに含まれるグルタミン酸、かつおぶしなどに含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸などが有名で、これらを組み合わせると、相乗効果でうま味がさらにUPします! だしを使った料理がおいしいのは、うま味が活躍しているからなのです。

2013年12月4日に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。和食が評価されたポイントは、四季折々の多様で新鮮な食材が用いられていること、「だし」や味噌などの発酵技術で素材の味わいを引き出していること。また、一汁三菜の食事スタイルや、だしのうま味を上手に使った動物性油脂の少ない食生活が栄養バランスがよく健康的だとして、世界から注目されています。