



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30年5月24日(木)

今日は五城目産・秋田県産の「アスパラ」を贅沢に使いました。

献立

ポークカレー・牛乳・アスパラのソテー・副神漬・ミニフィッシュ

ポークカレー(1人分)

カレーは人気メニューのひとつ。ピリッとした辛さが食欲を増します。

〈材料〉

・豚モモ肉	60g
・じゃがいも	70g
・玉ねぎ	70g
・にんじん	30g
・にんにく	2g
・しょうが	1g
・サラダ油	適量
・トマトケチャップ	20g
※トマトでもよい	
・赤ワイン	3g
・カレールー	25g

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだす。塩胡椒した肉を軽く炒める。
- ③野菜を加え水を足して煮込む。途中、赤ワイン、ケチャップを入れ、カレールーを入れる。カレー粉や塩こしょうなどで味を調える。



熱量 921kcal たんぱく質 34.8g 脂質 23.4mg カルシウム 400mg 食物繊維 8.5g

栄養士コメント

今月の食材
「アスパラガス」

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

【江戸時代に伝来する】

アスパラガスはユリ科の多年草で、南ヨーロッパからウクライナが原産地です。古代ギリシャ時代から栽培されていました。日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられました。

【栽培方法で差ができる】

グリーンとホワイトの差は栽培方法にあり、品種の違いではありません。ホワイトは若芽に光が当たらないように、高さ25センチほど盛り土をします。芽が地上に出ないうちに根元から切り取るため、黄白色です。光をあてて育てれば、グリーンアスパラガスになります。昔は鑑賞用でしたが、大正時代に食用とするため北海道で栽培が始まりました。

【雌雄で育ち方が異なる】

一年中出回り、簡単な調理でおいしく、料理のいろいろとしても映えることから人気が急速に高まっています。国内では群馬産が年初から出回りはじめ、その後長野、福島、北海道と秋まで続きます。アスパラガスには雄花がつく株と雌花がつく株、つまり雄株と雌株があります。雄株のほうが、茎の太さが適当で穂先がよく締まったものがたくさんとれます。しかし現在のところ、花が咲くまで雌株を見分ける確かな方法はありません。