



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 ー 中 今日の給食

平成30年5月28日(月)

5月も最終週です。今日は和食献立でバランスよく。

献立

ご飯・牛乳・塩ほっけ・野菜のごまあえ・豚汁

### 豚 汁(一人分)

〈材料〉

・豚ばら肉	20g (一口大)
・こんにゃく	20g (短冊切り)
・しいたけ	5g (スライス)
・じゃがいも	30g (乱切り)
・にんじん	20g (乱切り)
・だいこん	30g (いちょう切り)
・白菜	50g (ざく切り)
・豆腐	15g (さいの目切り)
・葉ネギ	15g (斜め切り)
・みそ	13g
・酒	少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②鍋を火にかけ、豚肉を軽く炒める。
- ③水を足して、アクをとりながら、にんじん、だいこん、じゃがいも、こんにゃく、しいたけを煮る。
- ④火が通ったらみそを入れ、白菜、豆腐を加えて煮る。
- ⑤最後にねぎを散らす。



給食ならではの具沢山の豚汁。ねぎは五城目産です。

熱量 756kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.0mg カルシウム 347mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

### 「豚 汁」

豚汁(とんじる、ぶたじる)とは、豚肉と野菜などを煮込んで味噌で調味した日本の料理です。名称の元となっている豚肉のほか、複数種の野菜やこんにゃく、豆腐などを入れるため、単に副食としての汁物としてではなく、単品で主菜にもなり得ます(例:豚汁定食)。

寒い地域や寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいからです。冬期の炊き出しメニューの定番であり、神社などにおいては年始の参拝客へ振る舞ったり、各種イベントで販売されることもあります。また、家庭や学校給食でもよく作られ、日本料理店や牛丼店などでも通年出されています。

豚汁の由来は諸説あります。けんちん汁に肉を入れたという説、ぼたん鍋を参考にした説、旧日本海軍においてカレー粉の代わりに味噌を入れて作ったことから始まったという説、北海道の開拓を行った屯田兵が食べた「屯田兵の汁」を屯汁(とんじる)と呼ぶようになったという説、山形県庄内地方の芋煮がもとになったという説、日本国外から持ち込まれた説、薩摩汁の豚を使うものが独立した説...等がありますが、定かではありません。