



『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9月13日(木)

9月の給食目標 「バランスのよい食事をしよう」

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ホッケ)・ザーサイ炒め・大根葉のみそ汁

大根葉のみそ汁 (一人分)

〈材料〉

- ・葉大根 30g
- ・じゃがいも 20g
- ・豆腐 30g
- ・味噌 15g
- ・煮干し 12g

〈作り方〉

- ①葉大根は根元を落とし、丁寧に洗う。1cmくらいに切る。お湯を沸かし、塩を少々入れて大根葉をさっとゆでる。変色しないように手早く冷水にとり、水気を絞っておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ③煮干しでだしをとり、じゃがいもを煮る。煮えたら豆腐を加え、豆腐が浮き上がってきたら味噌で調味する。
- ④最後に茹でておいた葉大根を加え、一煮立ちさせる。



エコ・ファーマーズさんから葉大根がたくさんとれているとの連絡をいただき、早速みそ汁に使用しました。



熱量 826kcal たんぱく質 33.5g 脂質 23.8g カルシウム 419mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

「ホッケ」

ホッケの主な産地は北海道で、全国の漁獲量の99%を水揚げしています。ほぼ一年を通して漁獲されていますが、秋のものが脂がのっていて美味しいです。ホッケは鮮度が落ちやすい魚なので、市場には開き干しにした物が多く出回ります。開き干しにすると水分が減る分、カロリーは高くなりますが、うまみ成分も凝集されるので人気があります。また、干すことでカルシウムは100gあたり22mgから160mgと、およそ8倍に増えるので骨粗鬆症の予防にも効果的です。また、良質なタンパク質は体力向上、成長促進、疲労回復に役立ちます。

ホッケという名は「北方の魚」という意味で、漢字では「北方」「北魚」と書きます。正式な漢字名は「鰯」で、幼魚が青緑色で群れる様子が花のように綺麗なことからこの字を使うようになったと言われています。

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

今日も五城目産の野菜満載です。葉大根、人参、ピーマン、じゃがいも。どれも新鮮で美味しいです！



創造力豊か。力作揃いのステンドグラス。