



『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14日(金)

今週末は新人戦です。ベストを尽くして欲しいです！

**献立**

**ご飯・牛乳・麻婆なす・春巻き・はりはり漬け**

**麻婆なす(1人分)**

- 〈材料〉
- ・茄子 100g (大きめの乱切り)
  - ・揚げ油 適量
  - ・豚挽き肉 45g
  - ・にんじん 10g
  - ・豆腐 50g
  - ・長ネギ 30g
  - ・生姜 2g
  - ・にんにく 1g
  - ・サラダ油 少々
  - ・豆板醤 2g
  - ・みそ 8g
  - ・しょうゆ 3g
  - ・みりん 2g
  - ・酒 1g
  - ・砂糖 少々
  - ・でんぷん 5g

- 〈作り方〉
- ①高温の油で茄子を揚げる。
  - ②鍋に少々サラダ油を入れ、生姜、にんにく、長ネギの白い部分を炒めて十分に香りを出します。
  - ③挽き肉、にんじんの順番に炒め、調味料で味付けをし肉味噌を作る。
  - ④③に豆腐を加えて火を通し、①とネギの青い部分を混ぜ合わせる。水溶きしたでんぷんを回し入れとろみをつける。

今日の茄子は五城目産。とても細長いやわらかな茄子でした。油で揚げたらトロトロした食感になりました。



熱量 877kcal たんぱく質 30.0g 脂質 30.5g カルシウム 379mg 食物繊維 7.2g

**栄養士コメント**

**「茄子」のことわざ**

・「秋茄子は嫁に食わずな」  
これには、「憎らしい嫁には、美味しい茄子を食べさせるのはもったいない」と嫁を憎む姑の心境を示しているという説と、「秋茄子は体を冷やすから、大事な嫁に食べさせるな」と嫁の体を案じた言葉だという説があります。

・「一富士二鷹三茄子」  
初夢にみるもののなかで縁起のよいものの順位といわれています。駿河の名物を順にあげたとする説がもっとも有力。ほかに、徳川家康があげた駿河の国の高いものの順位という説、富士は高く大きく、鷹はつかみ取る、茄子は「成す」に通じて縁起のよい物とする説があります。



茄子の花

**地場産物使用率(カロリーベース) 82%**

