



ごはんを  
びゅうずに  
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9月19日(水)

9月の給食の目標 「バランスのよい食事をしよう」

献立

## ご飯・牛乳・マスの塩焼き・煮じゃ昆布・ミニトマト・みそ汁

### 煮じゃ昆布 (1人分)

- 〈材料〉
- ・すき昆布 5g
  - ・豚挽き肉 10g
  - ・にんじん 10g
  - ・糸こんにゃく 15g
  - ・油揚げ 5g
  - ・干し椎茸 0.1g
  - ・むき枝豆 10g
  - ・しょうゆ 5g
  - ・酒 2g
  - ・砂糖 2g
  - ・サラダ油 適量

※すき昆布の煮物を  
秋田では「煮じゃ昆  
布」といいます。  
どうやら方言のよう  
です。

〈作り方〉

- ①すき昆布、干し椎茸はたっぷりの水で戻す。椎茸はスライスしておく。
- ②にんじん、油揚げは千切り、糸コンは湯通しをして食べやすい長さに切っておく。枝豆はさやから外し塩ゆでする。
- ③鍋に油をしき、挽き肉を炒める。椎茸、にんじん、糸コン、油揚げの順に加えて炒め、昆布を最後に入れる。
- ④干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮し、調味料で味付けをする。水分が少なくなるまで煮て味を染み込ませる。塩ゆでした枝豆を加えて完成。

五城目産の枝豆。鮮やかな緑色が食欲をそそります。秋田県は「枝豆 日本一」を目指していて、香り豊かで美味しい品種がたくさんあります。とても美味しいですよ!!



熱量 777kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.6g カルシウム 430mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

秋も美味しい  
「枝豆」

地場産物使用率(カロリーベース) **86%**

枝豆はまだ熟していない青い大豆を枝ごととったもので、さやのままゆでて食べます。枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い緑黄色野菜で、たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。ゆでるだけで手軽に食べられるのも魅力的です。日本のみならず海外でも人気の食材です。

#### ○秋田産枝豆のおいしさの秘訣



毎年9月に入ると、秋豆シリーズが発売されます。「あきた香り五葉」から始まり、「あきたほのか」、「秘伝」と続きます。

秋田の夏は、昼と夜の温度差が非常に大きく、日中、光合成をして得たエネルギーは、夜に気温がぐんと下がることにより消耗が抑えられ、糖分がどんどん蓄えられます。その結果、甘くて美味しい枝豆に仕上がります。また、お米が美味しいところは、土が肥沃で元気と言われているため、同じ土で育った枝豆も美味しくなるのです。これが、秋田産(五城目産)枝豆のおいしさの秘訣です。