



『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9月20日(木)

季節の変わり目です。体調管理に気をつけましょう。

献立

ご飯・牛乳・チキンみそカツ・ゆできゃべつ・けんちん汁

けんちん汁(一人分)

〈材料〉

- ・木綿豆腐 40g
- ・大根 30g(いちょう)
- ・にんじん 15g(いちょう)
- ・ごぼう 15g(ささがき)
- ・ねぎ 18g(小口切り)
- ・サラダ油 1.2g
- ・しょうゆ 8g
- ・がらスープ 6g
- ・だし昆布 1g

〈作り方〉

- ①豆腐は手で崩して、サラダ油で炒める。
- ②昆布で出汁をとり、大根、にんじん、ごぼうを煮る。
- ③②の野菜が煮えたらがらスープ、しょうゆで調味し、①の豆腐を加えて煮る。
- ④仕上げにねぎを入れ、一煮立ちさせる。



根菜たっぷりのけんちん汁。元来は精進料理なので、肉や魚は加えず、出汁も鰹節や煮干しではなく昆布や椎茸から取ったものを使います。お好みで風味付けにごま油を少し加えても良いです。

熱量 947kcal たんぱく質 41.9g 脂質 29.0g カルシウム 378mg 食物繊維 5.5g

栄養士コメント

「大根」について

大根は部位によって味が変わります。大根1本を3等分にする...

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**

根側...辛味・アクが一番強い部位。

味噌汁の具や漬物向き。大根おろしにすると辛さが際立つ。



葉側...辛味が弱く、甘みのある部位。生食や漬物向き。大根おろしでも辛味が少なく食べやすい。

中央...大根本来の甘みが強い部位。

大根の特徴を生かした調理方法で、おいしく食べましょう!