



『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21日(金)

9月24日は十五夜。一足早くお月見にちなんだ献立です。

献立

栗ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・小松菜のおかかあえ・すまし汁

## 栗ご飯 (1人分)

〈材料〉

- ・精白米 70g
- ・餅米 25g  
(米をといでから、水に20分以上漬けておく。)
- ・蒸し栗 30g
- ・酒 5g
- ・白だししょうゆ 3g
- ・塩 0.5g
- ・黒ごま 少々

〈作り方〉

- ①精白米、餅米を一緒にとぎ、十分に水を吸わせておく。
- ②栗と調味料を一緒に炊き込む。
- ③炊きあがったら、十分蒸らして混ぜる。
- ④最後に黒ごまをふる。



給食では、ご飯が茶色く色付かないように「白だししょうゆ」を使っています。餅米を混ぜて炊くためもちもちした食感になります。

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**

熱量 796kcal たんぱく質 22.9g 脂質 26.9g カルシウム 379mg 食物繊維 5.7g

## 栄養士コメント

### 秋の味覚「栗」

栗にはビタミンB1、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。栗のビタミンCは、ジャガイモと同じようにデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいです。皮が厚いことも理由のひとつです。渋皮に含まれる「タンニン」はコレステロールを減らし、抗ガン作用があると言われています。渋皮煮などでたくさん摂ることができます。

日本で最も多く作られている栗の品種は筑波(つくば)で、全体の約3割を占めています。次いで早生種の丹沢、銀寄せ、利平などと続きます。秋田県には日本一大きい西明寺栗があり、仙北市の名産となっています。大きなものは子どもの手のひらの半分程もあります。秋が深まるこれからが収穫の時期です。

栗を使った料理やお菓子などを食べて、秋の味覚を楽しみたいですね。



炊きあがった栗ご飯。よく混ぜ込んでからクラス毎の食缶に配食します。



黒ごまをふっていただきます。