



『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25日(火)

今月の目標『バランスのよい食事をしよう』

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・大根のおかかサラダ・いものこ汁

いものこ汁 (1人分)

〈材料〉

- ・さといも 70g
- ・なめこ 10g
- ・ごぼう 10g (ななめ切り)
- ・にんじん 10g (厚めのいちよう切り)
- ・糸こんにゃく 10g
- ・長ネギ 5g (ななめ切り)
- ・せり 5g (2~3cmの長さ)
- ・みそ 12g

〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき、湯がいてぬめりを取り、大きめの乱切りにする。糸こんにゃくは湯がいて適当な長さに切っておく。その他の野菜も洗って切っておく。
- ②鍋に水を張り、ごぼう、里芋、にんじん、の順に煮込む。
- ③食材に火が通ったら、糸コン、なめこ、味噌を入れて味をつける。
- ④食べる直前にネギとせりを入れる。
※今回は豚肉を使いませんでした

大根、かいわれ大根、にんじん、コーンを、レモンの醤油ドレッシングで和えたサラダ。おかかが良い風味を出しています。



熱量 849kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.1g カルシウム 297mg 食物繊維 5.5g

栄養士コメント

秋が旬です！
「里芋」

地場産物使用率(カロリーベース) **95%**

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物のひとつとされ、日本の行事食にはつきものです。

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。また、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

秋田県では「いものこ汁」と言えば豚肉か鶏肉を使い、味噌で味付けをすることが多いですが、お隣の山形県では牛肉を使った醤油味の「芋煮」がよく食べられています。野外で調理して食べる「芋煮会」は秋田でいう「なべっこ遠足」で秋の風物詩になっています。



今年度最高の
使用率！

主要な食材の全てが秋田県内で生産されたものでした。そのうち、五城目産は、米、にんじん、ねぎ、甘酒(生姜焼きの下味として使用)。