



ごはんを  
びゅうず  
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26日(水)

今月の給食の目標「バランスのよい食事をしよう」

献立

肉うどん・牛乳・カニ風味サラダ・かぼちゃの蒸しパン

「かぼ缶」を使ったデザート



●蒸しパン

←今日はこれです。  
かぼちゃたっぷり。

●ごろっとかぼちゃパイ  
文化祭でも大人気  
でした!!



●かぼ缶ケーキ

麺料理と一緒につく  
ことが多いです。



汁の中に麺を半分くらいずつ入れて  
食べます。地元の「大川うどん」  
さんの温かい麺です。

熱量 881kcal たんぱく質 35.1g 脂質 24.9g カルシウム 392mg 食物繊維 8.2g

栄養士コメント

「うどん」

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

うどんのルーツは奈良時代に中国から伝来した唐菓子[からくだもの]の一種の「餛飩[こんとん]」であると言われています。「こんとん」とは小麦粉を加工して作られたあん入りの団子のようなものです。やがてこの「こんとん」を温かい汁に入れて食べるようになり「温飩[おんとん]」と呼ばれるようになります。それが転じて「うんとん」が「うどん」になったと言われています

うどんの発祥にはその他にも諸説あり定かではないですが、現代の形の「うどん」は、江戸時代前期には全国的に普及して広く食べられるようになっていたそうです。歴史的には蕎麦(蕎麦切り)よりうどんの方が古く、米作に向かない地域で発展してきました。

稲庭うどん

秋田県湯沢市で寛文年間(1661年から1672年)以前に秋田藩稲庭村小沢集落(現:秋田県湯沢市稲庭町字小沢)の佐藤市兵衛によって始まったと伝えられているうどん、日本三大うどんのひとつとされています。細くコシのある薄い麺が特徴です。製法をみるとうどんではなく、そうめんの仲間です。稲庭うどんなどの「手延べ製法」で作られた麺には空気が含まれており、中が中空になっているためなめらかな食感になります。

