



『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27日(木)

「バランスのよい食事」をとれているでしょうか...?

献立

ご飯・牛乳・ししゃものごま揚げ・切干大根の煮付け・みそ汁

ししゃものごま揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・ししゃも 2本 (特大サイズを使用)
- ・小麦粉 10g
- ・黒いりごま 2g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①卵、小麦粉、水を混ぜ合わせ天ぷらの衣を作る。
黒ごまも混ぜる。
- ②ししゃもに①を絡めて、たっぷりの揚げ油で揚げる。
頭から全部食べられるように、しっかり揚げる。

※今日は衣に卵を使わずに作りました。

※一夜干しのししゃもは塩味が付いているため、下味は
必要ありません。

※白ごまと黒ごまを使って二色揚げにするときれいです。



「ししゃものごま揚げ」+「切干大根の煮付け」+「豆腐とわかめのみそ汁」を組み合わせたら、カルシウムがたくさんとれました。牛乳なしでも458mgで基準値(450mg)をクリアしています！和食って素晴らしい！

熱量 897kcal たんぱく質 40.4g 脂質 27.9g **カルシウム 685mg** 食物繊維 5.4g

栄養士コメント

頭も骨もしっぽも...丸ごと食べよう
「ししゃも」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

ししゃも(柳葉魚)は世界中でも北海道の太平洋沿岸の一部(鷗川から釧路まで)でしか獲れない魚です。ししゃもという名前は、アイヌの神によって柳の葉(「柳=スス」+「葉=ハム」もしくは「柳=シュシュ」+「葉=ハム」)からつくられたという伝説に由来します。

漁獲高の減少のため、キュウリウオや輸入品のカラフトシシャモ(カペリン)が「シシャモ」として安価に販売されるようになり、今日では「シシャモ」と言う場合はカラフトシシャモを指すことが一般的になっています。

ししゃもは頭からまるごと食べられるので、カルシウムの補給に有効です。内臓にはビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けますし、ビタミンB2やビタミンEも含まれているため、口内炎や老化防止にも役立ちます。ビタミンB群は、精神を安定させ脳の働きを活性化させます。カルシウムは脳細胞にビタミンB群をため込む働きがあるので、両方が揃ったししゃもは、脳に有効な食品といえそうです。



特大サイズ(7L)の子持ちししゃもを一人2本ずつ使用。食べ応えがあります。