



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

令和元年4月16日(木)

今日は久しぶりに青空が広がり、春らしい陽気になりました！

献立

ご飯・牛乳・あじフライ・メンマの炒め物・にらたま汁

メンマの炒め物(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	20g (一口大)
・つきこんにゃく	35g (3cmくらいの長さ)
・塩メンマ	30g (短冊切り)
・にんじん	15g (せん切り)
・いんげん	5g (3cmくらいの長さ)
・サラダ油	適量
・オイスターソース	1.5g
・しょうゆ	4g
・みりん、酒	各 1g
・白いりごま	1g
・七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②塩メンマは水に漬け置き、塩抜きをする。
いんげんは塩ゆで、こんにゃくは湯通ししておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
- ④いんげん以外の食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ⑤調味して煮含める。
- ⑥最後に②のいんげんを加える。

たっぷりの油を使って揚げたあじフライは、衣がサクとした食感で、身はふわふわと柔らかいです。ご飯によく合うおかずです！



熱量 842kcal たんぱく質 32.2g 脂質 26.7g カルシウム 368mg 食物繊維 3.5g

栄養士コメント

「アジ(鯷)」

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

「アジ」と言えば、日本ではマアジを指すことが多いのですが、他にも多くの種類があります。世界各地の熱帯・温帯域で食用にされている魚です。

日本ではマアジが重要な食用魚となっており、刺身、寿司、焼き魚、煮魚、空揚げ、フライなど様々な料理が作られます。加工品にもなり、食卓にアジの干物がよく登場するように、日本の食生活に古くから深い関わりがあります。

その他にも、ムロアジは鯷節や「くさや」の原料となり、関東地方以南の南日本ではカイワリやギンガメアジなどの扁平な体型をしたアジ類を「ヒラアジ」「メッキ」と称して、煮魚やから揚げなどの総菜に使っています。マアジの居付き型やシマアジは高級食材として利用されています。



日本語の「アジ」は味が良いことに由来するといわれています。「魚」に「参」と書く漢字が当てられていることの由来は諸説あり、「鰯(ソウ、魚偏に「臬」)」の字の写し間違いであるとする説、「おいしくて参ってしまう」の意であるとする説、最も美味の季節が旧暦3月に当たるので旁に数字の「参」が使われたとする説などがあります。