



ごはんを
びゅうずに
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

令和2年5月26日(火)

今月の目標「給食の準備・後片付けをきちんとしよう」

献立

ひじきご飯・牛乳・春巻き・野菜のツナ炒め・白菜のみそ汁

ひじきご飯 (一人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・鶏ひき肉	20g
・干しひじき	4g (水で戻しておく)
・油あげ	5g (せん切り)
・にんじん	10g (小さく切る)
・干しいたけ	1g (戻してスライス)
・冷凍むき枝豆	8g (下ゆでしておく)
・サラダ油	2g
・酒	1g
・しょうゆ	5g
・砂糖	1.5g
・みりん	少々

〈作り方〉

- ①米をとぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩を少々加えて炊く。
(調味料の分、水をやや少なめに調整する)
- ②材料を洗って切るなど、下処理をする。
- ③鍋にサラダ油をしき、ひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけ、油あげを加え、調味して煮含める。
- ④炊きあがったご飯に③とゆでた枝豆を混ぜ込む。

ツナサラダの予定でしたが、機械の故障により炒め物に変更しましたが、しっかり食べてくれて良かったです。



熱量 843kcal たんぱく質 33.1g 脂質 29.5g カルシウム 444mg 食物繊維 7.6g

栄養士コメント

「枝豆」

地場産物使用率(カロリーベース) **66%**

枝豆はまだ熟していない青い大豆を枝ごととったもので、さやのままゆでて食べます。枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い緑黄色野菜で、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。ゆでるだけで手軽に食べられるのも魅力的です。今では日本のみならず、海外でも人気の食材です。

○秋田産枝豆のおいしさの秘訣

毎年9月に入ると、秋豆シリーズが発売されます。「あきた香り五葉」から始まり、「あきたほのか」、「秘伝」と続きます。

秋田の夏は昼と夜の温度差が非常に大きく、日中、光合成をして得たエネルギーは、夜に気温がぐんと下がることにより消費が抑えられ、糖分がどんどん蓄えられます。その結果、甘くて美味しい枝豆に仕上がります。また、お米が美味しいところは、土が肥沃で元気がと言われているため、同じ土で育った枝豆も美味しくなるのです。これが、秋田産枝豆のおいしさの秘訣です。



給食では、今日のように味付けご飯に混ぜたり、ひじきの煮物やサラダなどに枝豆を使っています。