



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 一 中  
今日の給食

令和2年6月10日(水)

梅雨時の衛生に気をつけ、清潔な食事の場を作りましょう。

献立

ご飯・牛乳・さんまの蒲焼き・ごまあえ・寄せ豆腐汁

さんまの蒲焼き(1人分)

〈材料〉

- ・さんま(三枚おろし) 一枚
  - ・でんぷん 5g
  - ・サラダ油 適量
  - ・しょうゆ 5g
  - ・酒 2g
  - ・砂糖 3g
  - ・みりん 2g
- } タレ

〈作り方〉

- ①さんまにでんぷんをまぶす。
  - ②サラダ油を熱し、①を揚げる。  
小骨も食べられるようにじっくり揚げる。
  - ③調味料を火にかけ、タレをつくる。  
焦がさないように火力に気をつけ、少しとろみが付くくらいに煮詰める。
  - ④②を③にからめて出来上がり。
- ※たれを多めに作り、ご飯にのせて蒲焼き丼にしても美味しいです。

さんまはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。成長期に欠かせない栄養素です！しっかり食べましょう！



熱量 821kcal たんぱく質 30.2g 脂質 24.5g カルシウム 332mg 食物繊維 3.4g

栄養士コメント

「さんま」

地場産物使用率(カロリーベース) 70%

サンマの旬は秋ですが、冷凍品や加工品なども多く出回り、一年中食べることができます。特に秋のサンマは脂肪分が多く美味で、塩焼きは日本の「秋の味覚」の代表ともいわれるほどです。

サンマには、血液の流れを良くするといわれるエイコサペンタエン酸が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされています。また、ドコサヘキサエン酸も豊富に含まれており、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らす作用や、脳細胞を活発化させて頭の回転を良くする効果もあるとされています。

生のサンマの鮮度を見極めるときは、次のポイントをおさえてみましょう。

- ・尾を持ちサンマの頭を上に向けたとき、体が曲がらずにできるだけまっすぐに立つもの
- ・目が濁っていないもの
- ・口先がほんのり黄色いこと  
(最近ではそうでもないという説も有り)
- ・魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いものが新鮮

