



ごはんを
びょうずに
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

令和元年6月15日(月)

朝から雨模様の天気です。梅雨入りしたようです。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干大根のうま煮・なめこのみそ汁

なめこのみそ汁(1人分)

〈材料〉

・なめこ	20g
・絹ごし豆腐	40g (さいの目切り)
・小松菜	10g (2cm位の長さ)
・ねぎ	8g (小口切り)
・みそ	11g
・煮干し	適量

〈作り方〉

- ①なめこを洗う。天然のものはゴミが付いているので、より丁寧に洗う。その他の食材も切りそろえておく。
- ②小松菜はさつと下茹でて冷ましておく。
- ③煮干しでダシを取る。
- ④煮干しを引き上げて、なめこを煮る。
- ⑤みそで調味をし、豆腐を加えて煮る。火が通ったら②の小松菜とねぎを加えて一煮立ちさせる。

五城目産の食材は米、ねぎ、みそ、甘酒、秋田県産は、牛乳、豚肉、豆腐、なめこ、しょうゆです。地場産物の使用率が高い献立でした！



地場産物使用率(カロリーベース) **95%**

熱量 826kcal たんぱく質 35.4g 脂質 24.6g カルシウム 354mg 食物繊維 5.2g

栄養士コメント

だしの「うま味」

給食のみそ汁は「平子煮干」でだしをとっています。すまし汁のときは、「かつお節」と「昆布」でだしをとります。だしを効かせると、うす味でもおいしくいただくことができ、減塩につながります。

だしの主成分は、原材料の昆布やカツオに含まれているうま味成分です。「うま味」とは、甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ基本味(きほんみ)のひとつで、昆布だしを口に含んだときに感じる、深いこくやまろやかさが代表的な味わいです。昆布などに含まれるグルタミン酸、かつおぶしなどに含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸などが有名です。だしを使った料理がおいしいのは、うま味が活躍しているからなのです。

2013年12月4日に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。和食が評価されたポイントは、四季折々の多様で新鮮な食材が用いられていること、「だし」や味噌などの発酵技術で素材の味わいを引き出していること。また、一汁三菜の食事スタイルや、だしのうま味を上手に使った動物性油脂の少ない食生活が栄養バランスがよく健康的だとして、世界から注目されています。

鶏ガラ

かつお節

昆布

煮干

