



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 - 中
今日の給食

令和2年6月25日(木)

梅雨時の衛生に気をつけましょう。

献立

ご飯・牛乳・アドボ・おひたし・根菜汁・ミニ納豆

初メニューのアドボ。肉を使ったおかずはいつも人気です。今日もしっかり食べていました！

アドボ (1人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80g
- ・こんにゃく 30g
- ・うずら卵水煮 30g
- ・おろしにんにく 1.3g
- ・しょうゆ 7.2g
- ・酢 6g
- ・砂糖 0.6g

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②ニンニク、調味料を混ぜ、肉を漬け込む。
- ③釜に火を着けて②を煮る。肉に火が通ったらこんにゃく、うずら卵を加え、全体に味が染み込むようにじっくり煮込む。



熱量 811kcal たんぱく質 41.1g 脂質 21.5g カルシウム 400mg 食物繊維 7.0

栄養士コメント

「納豆」

地場産物活用率(カロリーベース) 77%

秋田県横手市の金沢公園に「納豆発祥の地」の碑があり、全国に数多くある納豆発祥伝説地のひとつとして知られています。その昔、後三年の役の際、源義家の軍勢が兵糧として運んでいた煮豆が、馬の体温で醗酵して納豆になったという説があります。

また、民謡の「秋田音頭」には、「桧山納豆」(能代市桧山地区)が秋田名物のひとつとして謳われています。秋田では昔から馴染みのある食材です。

納豆は、大豆を納豆菌で細菌発酵させた発酵食品で、日本全国の食品売り場に並んでいます。納豆には、私たちが健康を維持するために必要不可欠な五大栄養素がすべて含まれていますし、第6の栄養素と言われる食物繊維も豊富に含まれています。

毎日の食事のお供にぜひ取り入れて欲しい食品です。

県内の有名メーカーのもので、味付きの納豆がパックに入っています。秋田は挽きわり納豆が多いのですが、これは粒納豆です！



「アドボ」とは...

アドボはフィリピンの代表的な家庭料理です。もともとスペイン料理のアドバード（肉の漬け焼き）を起源としていて、材料は骨付きの鶏（手羽）か豚（豚足）のいずれかを使うのが代表的で、鶏肉と豚肉を両方使うこともあるそうです。

また、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、たけのこなどの野菜や、エビやゆで卵を具に加えることもあります。多量の酢を用いた漬け汁に肉を漬け込むために肉が柔らかくなり、保存性が高まります。レシピは各家庭や店によってまちまちで、外見も風味もまったく違う料理ですが、共通しているのは、中心となる具材を酢に漬けて煮ることです。

