



ごはんを
びょうすに
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7月2日(木)

今日は梅雨らしい天気で、湿度が高いです。

献立

ご飯・牛乳・いわしのごまみそ煮・切干大根のレモン和え・
じゃがいものそぼろ煮

切干大根のレモンあえ(1人分)

〈材料〉

- ・切干大根 8g
 - ・にんじん 10g(いちょう切り)
 - ・きゅうり 20g(輪切り)
 - ・レモン果汁 1.5g
 - ・酢 1.5g
 - ・薄口しょうゆ 3.5g
 - ・ごま油 0.7g
 - ・砂糖 0.5g
 - ・白いりごま 0.5g
- } A

〈作り方〉

- ①切干大根を戻してよく洗う。
- ②にんじん、きゅうりを切り、ゆでて冷ます。
- ③Aの調味料を合わせてドレッシングを作り
①②と混ぜ合わせ、味をなじませる。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、きゅうり、切干大根を使っています。地場産の野菜が増えてきてうれしい限りです！



熱量 855kcal たんぱく質 31.8g 脂質 23.5g カルシウム 391mg 食物繊維 7.2g

栄養士コメント

「じゃがいも」

地場産物活用率(カロリーベース) **73%**

ジャガイモは、南米アンデス中南部のペルー南部に位置するチチカカ湖畔が発祥とされています。日本へは、1598年にオランダ人によって持ち込まれたとされる説があります。ジャワ島のジャガタラを経由して長崎へ伝来したため「ジャガタライモ」と呼ばれていたのが、後に短縮されて「ジャガイモ」となったのだそうです。

ジャガイモは、料理して日常的に食べるほか、加工したり、デンプンの原料として利用したりします。加工用としては、ポテトサラダ、ポテトチップスなどのスナック菓子、フライドポテト、コロッケなどの冷凍食品などがあります。デンプンはいわゆる「片栗粉」の原料であり、インスタント麺などにも使われています。

栄養面では、デンプン源だけでなくビタミン類やカリウムを多く含んでいます。特にビタミンCが豊富で、デンプンに守られるため加熱しても壊れにくいという特性があります。フランスやヨーロッパでは「大地のリンゴ(pomme de terre: ポム・ド・テール)」と呼ばれています。

今日は茨城県産のジャガイモでしたが、来週あたりからは五城目産の新じゃがになります！

