



ごはんを  
じょうずに  
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2年7月29日(水)

もうすぐ夏休み！暑さに負けずに頑張りましょう！

献立

ご飯・牛乳・鮭の塩焼き・即席漬け・豚汁

今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、きゃべつ、豆腐、こんにやく、味噌とたくさんの地場産物を使うことができました！



### 豚汁(一人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	30g
・にんじん	10g
・じゃがいも	30g
・大根	20g
・白菜	40g
・こんにやく	20g
・豆腐	20g
・長ネギ	15g
・酒	2g
・みそ	13g

〈作り方〉

- ①豚肉は2～3cmの長さに切る。にんじん、大根はいちょう切り、じゃがいもは乱切り、白菜はざく切り、長ネギは小口切り、豆腐はさいの目切り、こんにやくは短冊切りにする。
- ②肉を水から入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ③野菜を煮えにくい順に入れて、こんにやくも入れる。具材に火が通ったら、味噌、酒で調味する。
- ④豆腐とネギを入れ一煮立ちさせる。

熱量 827kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.6g カルシウム 343mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

### 地産地消メニューの特徴

地場産物使用率(カロリーベース) **86%**

五城目町は秋田県内でもいち早く「食育推進会議」を立ち上げ、町の食育目標「ごはんを **じょうずに** **めしあがれ**」を旗印に地産地消にも取り組んできました。平成22年度には町の学校給食への農産物供給を目的として「五城目エコ・ファーマーズ」が結成され、ほぼゼロに近かった地場産物使用率は、平成25年度には50%を超えるまでになりました。カロリーベースでの自給率は80%程です。

本校の地産地消メニューの特徴は、米は全量町内産の「あきたこまち」であること、旬の野菜が納入されることに加え、地場産食材の加工品を使用している点にあります。通年使用できる転作かぼちゃの甘煮の缶詰、甘酒、切干し大根、福神漬、キムチ、春先にハウス栽培したほうれん草の冷凍品などたくさんあります。こういったものを日常的に活用できることが、地場産物の使用率を高める要因のひとつとなっています。

今後も生産者の方々と連携しながら、安全でおいしい地場産物を活用した給食作りに努めたいと思います。

五城目町  
観光PRキャラクター  
「だまこちゃん」

