



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2年4月10日(金)

清潔で楽しい食事環境を作りましょう。

献立

ご飯・牛乳・さんま梅煮・ごまあえ・豚汁

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て、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。

豚汁には五城目産のじゃがいも、にんじん、ねぎ、味噌、秋田県産の豚肉、豆腐、こんにやくを使っているため、地場産物使用率が高い献立です。



熱量 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 30.3g カルシウム 356mg 食物繊維 5.7g

栄養士コメント

「豚汁」

地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

豚汁(とんじる、ぶたじる)とは、豚肉と野菜などを煮込んで味噌で調味した日本の料理です。名称の元となっている豚肉のほか、複数種の野菜やこんにやく、豆腐などを入れるため、単に副食としての汁物としてではなく、単品で主菜にもなります(例:豚汁定食)。

また、寒い地域や寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出る脂が汁の表面を覆い冷めにくいからです。冬期の炊き出しメニューの定番であり、神社などで年始の参拝客へ振る舞ったり、各種イベントで販売されることもあります。また、家庭や学校給食でもよく作られ、日本料理店や牛丼店などでも通年出されています。

「豚汁」の由来は諸説あります。けんちん汁に肉を入れたという説、ぼたん鍋を参考にした説、旧日本海軍においてカレー粉の代わりに味噌を入れて作ったことから始まったという説、北海道の開拓を行った屯田兵が食べた「屯田兵の汁」を屯汁(とんじる)と呼ぶようになったという説、山形県庄内地方の芋煮がもとになったという説、日本国外から持ち込まれた説、薩摩汁の豚を使うものが独立した説...等がありますが、定かではありません。



広場に飾られた花が
きれいに咲いています。