



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 - 中 今日の給食

令和元年5月11日(月)

感染予防対策をしつつ、ほぼ通常通りの学校生活が再開しました。

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(紅鮭)・ごまあえ・豚汁

豚汁 (一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 20g (一口大)
- ・じゃがいも 30g (乱切り)
- ・こんにゃく 20g (短冊切り)
- ・豆腐 15g (さいの目切り)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・大根 30g (いちょう切り)
- ・ねぎ 15g (斜め切り)
- ・みそ 13g
- ・酒 少々
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②鍋を火にかけ、豚肉を軽く炒める。
- ③水を足して、アクをとりながら、にんじん、大根、じゃがいも、こんにゃく、豆腐を煮る。
- ④火が通ったらみそで調味し、七味唐辛子を少々加える。
- ⑤全体に火が通ったら、最後にねぎを散らす。



給食ならではの具沢山の豚汁。豚肉、豆腐、こんにゃくは秋田県産、じゃがいも、ねぎ、味噌は五城目産です。今日は肌寒いので、少し七味を入れました。

熱量 841kcal たんぱく質 33.8g 脂質 28.5g カルシウム 347mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

「サケ」と「マス」の違い

地場産物使用率(カロリーベース) **84%**

日本語における「鮭」と「鱒」には明確な区分はないようです。英語においては、サケ科の仲間は生まれてからずっと河川などの淡水で生活するものを「trout(トラウトと読み、日本語に訳すと、マス)」, 生まれた後海に出て海水で生活し、産卵の時期などに遡上して戻ってくるものを「salmon(サーモンと読み、日本語に訳すと、サケ)」と、大きくふたつに分かれます。日本には昔からサケとサクラマスがいましたが、当時は種類が多くなく、サケとマスで十分区別できました。ところが、蝦夷地の開拓が進むと、道東方面に別種が分布しており、サクラマスとカラフトマスという呼び分けが必要になりました。さらに北洋で漁業が始まると、日本には分布しないものも漁獲され、漁業者はそれらをベニマス、ギンマスなどと呼び分けました。この時点では、サケだけが特別で、その他はすべて〇〇マスで統一されていました。しかし、マスよりサケの方が高級なイメージがあったため、ベニザケ、ギンザケという呼び名で販売されるようになり、それが定着して今日に至っているのだそうです。

どっちがどっち?

