



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 ー 中
今日の給食

令和2年5月21日(木)

バランスよく食べて、丈夫な身体を作りましょう！

献立

ご飯・牛乳・酢豚・ワンタンスープ・鮭ふりかけ

酢豚(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 50g
- a)・しょうゆ…3g, 酒…1g, しょうが…2g
- ・でんぶん 10g
- ・サラダ油 適量
- ・たまねぎ 50g (櫛切り)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・茹でたけのこ 40g (乱切り)
- ・ピーマン 10g (乱切り)
- ・椎茸 3g (一口大)
- ・長ネギ 10g (みじん切り)
- ・おろしにんにく 1g
- ・ごま油 2g
- ・ケチャップ 11g
- ・しょうゆ 8g
- ・酢 5g
- ・白砂糖 3g

〈作り方〉

- ①角切りの肉を a)の調味料に漬け、油で揚げる。
- ②にんじん、ピーマンは塩ゆでして冷ましておく。
- ③釜にごま油を敷き、長ネギ、にんにくを入れて炒める。椎茸、たけのこ、たまねぎの順に加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ④最後に①の肉と、②のピーマンを加えて調味する。

今日は五城目産の米、ねぎ、秋田県産の豚肉、シイタケ、たけのこ、チンゲン菜を使っています。やはり地場産の食材は美味しいです！



熱量 922kcal たんぱく質 33.2g 脂質 33.2g カルシウム 296mg 食物繊維 4.5g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

「しいたけ」

秋田県産シイタケが、取引が多い東京、横浜、川崎の中央卸売市場において、「販売額」「販売単価」「出荷量」の三つの部門で初めて日本一になりました。

秋田県産シイタケは品質の良さなどが市場で評価されていて、2017年度以降は、「販売額」「販売単価」ではトップでしたが、「出荷量」だけが岩手県を上回ることができず、二冠のままでした。

そこで、秋田県は2017年度に3カ年計画で、「秋田のシイタケ販売三冠王獲得事業」をスタートしました。農地を一カ所に集めて、効率よく大量生産を目指す施設や園芸メガ団地を整備し、大規模生産化を進めたのです。その結果、2019年度の出荷量は前年度に比べ70トン増え2,241トンとなり、初めて念願の三冠を達成し、日本一に輝きました。

シイタケは食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、ナイアシン、カリウムなど、ビタミンやミネラルを多く含みます。また、グルタミン酸やグアニル酸という旨味成分も多く、料理に使うとよい味がでます。

