



『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5月27日(水)

今月の目標「給食の準備・後片付けをきちんとしよう」

献立

きつねうどん・牛乳・かに風味サラダ・ジャージーヨーグルト

### きつねうどん(一人分)

〈材料〉

・うどん 250g  
・豚もも肉 30g  
・玉ねぎ 10g (スライス)  
・ほうれん草 25g (3cm位の長さ)  
・ねぎ 8g (小口切り)  
・しょうゆ、みりん、酒、かつお節

・油揚げ(大きめのもの) 1枚(半分に切る)  
・しょうゆ 10g  
・砂糖 2.5g  
・みりん 3g  
・酒 3g  
・水 23cc

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえる。
- ②かつお節でだしを取り、しょうゆ等で味付けをしてつゆを作る。  
(給食では、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草入り。)
- ③別の鍋で油あげを甘辛く煮付ける。
- ④うどんを温めて丼に入れ、つゆをかける。上に③をのせていただく。

「きつねうどん」は油揚げが狐の好物ということに由来しています。甘辛く煮付けた揚げをうどんにのせると、ボリューム満点です！



熱量 882kcal たんぱく質 43.6g 脂質 26.5g カルシウム 512mg 食物繊維 7.4g

栄養士コメント

「しょうゆ」

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

日本料理の味付けに欠かせないしょうゆは、基本の五味(甘み・酸味・苦味・塩味・うま味)のバランスがよく、いろいろな食材によく合います。今では世界中で愛好される調味料のひとつです。アジア諸国にもしょうゆと似た調味料があり、それぞれの国の味覚に合わせて作られています。英語では「Soy sauce」といいますが必ずしも日本のしょうゆを指す訳でなく、産地や種類に関わらずソイソースと呼ばれています。

しょうゆは、原料の大豆のたんぱく質が発酵してできた豊富なアミノ酸のほか、ミネラルやビタミンB群も含んでいます。豊かな香気成分が食欲を刺激したり、アミノ酸が胃液の分泌を促すことで食欲不振の解消にも役立ちます。

また、しょうゆには濃口(こいくち)、薄口(うすくち)、たまり、白しょうゆなどの種類があります。一般によく使われるのは濃口で、煮ものをきれいに仕上げたいときは薄口や白しょうゆ、刺身にはたまりが好適です。しょうゆに含まれる塩分は濃口よりも薄口のほうが高いので、料理に合わせて使い分けると良いです。ただし、多用すると塩分が気になるため摂り過ぎには注意しましょう。

町のマスコット「だまごちゃん」です！

