



『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6月4日(木)

今日は薄曇りですが、気温が上がり暑くなりました。

献立

ご飯・牛乳・ささみチーズフライ・ごまきんぴら・豆腐のみそ汁

ごまきんぴら(1人分)

〈材料〉

・さつまあげ	10g (短冊切り)
・れんこん	25g (いちょう切り)
・ごぼう	20g (ささがき)
・にんじん	20g (いちょう切り)
・いんげん	5g (3cmくらいの長さ)
・サラダ油	適量
・しょうゆ	4g
・みりん、酒	各 1g
・白いりごま	1g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②いんげんは塩ゆでしておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、いんげん以外を軽く炒める。
- ④調味し、煮含める。
- ⑤最後に②のいんげんとごまを加える。

今日のみそ汁には、五城目産の蒟(ふき)、ネギ、味噌、男鹿産のワカメ、秋田県産の豆腐を使っています。地場産の食材たっぷりでした！



ごまを使うと風味が良くなり、カルシウムもとれるよ！

熱量 807kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.0g カルシウム 425mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

春が旬です！「ふき」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

ふきは日本原産で全国に分布し、湿気・日陰を好む植物です。8世紀ごろから栽培されており、古くから日本人に馴染みがあります。栽培が盛んになったのは江戸時代以降と言われています。

現在、市場に多く流通しているのは「愛知早生フキ」です。この他、「水フキ(京フキ)」、「山フキ」、「秋田フキ」も有名な品種です。秋田フキは秋田県の名産で、柄の長さが2m、葉の直径が1mほどもある大きなフキです。民謡「秋田音頭」にも謡われています。

ふきの苦み成分であるフキノールは、ふき特有のポリフェノールであり、老化を抑える働きがあるとされています。また、ふきの香りはフキノンという成分であり、花粉症の予防に効果的だとされています。

ふきはアクが強いので、下ごしらえの時にアクをしっかりと抜くことと、筋を取ることが美味しく食べるポイントです。煮ものや汁物の実、寿司や炊き込みご飯の素など、さまざまな料理に使うことができます。秋田フキは砂糖漬けやお茶などの加工品もあります。機会があったら味わってみてください。

