



ごはんを
びゅうずに
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9月3日(木)

9月なのに真夏並みの暑さ！38℃を記録しました。

献立

ご飯・牛乳・ぶりの照り焼き・ごまあえ・キムチ豚汁

キムチ豚汁(一人分)

〈材料〉

・豚もも肉	30g(一口大)
・キムチ	30g(一口大)
・豆腐	25g(角切り)
・じゃがいも	30g(一口大)
・にんじん	20g(厚めのいちよう切り)
・大根	30g(厚めのいちよう切り)
・長ネギ	15g(ななめ切り)
・ぶなしめじ	8g(小房に分ける)
・味噌	12g
・酒、みりん	適量

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえておく。
- ②鍋に水を入れ豚肉を煮る。途中、アクを取り除く。その他の材料を煮えにくい順に加えてさらに煮る。
- ③具材に火が通ったら、キムチ、味噌、酒、みりんを入れて調味する。
- ④仕上げに長ネギとを入れて、一煮立ちさせる。

今日は米、牛乳、ぶり、野菜のほとんどが県内産のため、地場産物使用率がとても高かったです！今日もしっかり食べました！



熱量 891kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.0g カルシウム 355mg 食物繊維 5.6g

栄養士コメント

「ぶり」

地場産物使用率(カロリーベース) 96%

「ぶり」については、江戸時代の本草学者である貝原益軒が「脂多き魚なり、脂の上を略する」と語っており、「アブラ」が「ブラ」へ、さらに転訛し「ぶり」となったという説、身が赤くて「ぶりぶり」しているからといった説があります。

漢字で書くと「鰯」になりますが、これは、師走(12月)に脂が乗って旨くなる魚だから、または「師」は大魚であることを表すためといった説があります。

ぶりは、成長段階で呼び名が変わる「出世魚」です。関東地方では、ワカシーイナダ→ワラサー→ぶり、関西地方ではワカナ→ツバス、ヤズ→ハマチ→メジロ→ぶりとなり、地方によって呼び方が違います。

学者などは昇進すると名前を改めていたという江戸時代の習慣にならって、成長段階で名前を呼び分けるようになったそうです。出世魚は縁起がいい魚とされ、門出やおめでたい席の料理によく使われます。



普段はなかなか給食で使う機会が無い魚ですが、秋田県の補助事業を受けて、低価格で購入することが出来ました。

はじめてぶりを食べた生徒もいたので、味覚を広げる良い機会となりました。

「手洗いチェッカー」で、手洗いの状態をチェック！

給食室で調理員さんが行った後、職員室に置いて、先生方にもやってみてもらいました。

