



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 一 中
今日の給食

令和2年9月8日(火)

衛生的な食事環境を作りましょう。

献立

青菜ご飯・牛乳・棒ぎょうざ・なすのそぼろあんかけ・かきたま汁

なすのそぼろあんかけ(一人分)

〈材料〉	・茄子	120g (大きめの乱切り)
	・揚げ油	適量
	・赤ピーマン	1.5g (角切り)
	・黄色ピーマン	1.5g (角切り)
	・豚挽き肉	40g
	・大豆クラッシュ	10g
	・おろし生姜	2g
	・しょうゆ	6g
	・みりん	1.6g
	・酒	1.6g
	・砂糖	1.3g
	・でん粉	2g

〈作り方〉

- ①ピーマンは角切りにして、下茹でしておく。
- ②高温の油で茄子を揚げる。(素揚げ)
揚げた茄子は油切りをしておく。
- ③鍋にサラダ油をしき、生姜を炒めて香りを出し、ひき肉を炒める。
大豆を加え、調味料で味付けをして肉味噌を作り、でん粉で止める。
- ④②と③を合わせる。

今日の米、茄子、パプリカ(赤・黄色)、にんじん、ねぎは五城目産です。柔らかく、美味しい長なすをたっぷり味わいました!



熱量 867kcal たんぱく質 32.3g 脂質 27.0g カルシウム 334mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

「茄子」のことわざ

・「秋茄子は嫁に食わずな」

これには、「憎らしい嫁には、美味しい茄子を食べさせるのはもったいない」と嫁を憎む姑の心境を示しているという説と、「秋茄子は体を冷やすから、大事な嫁に食べさせるな」と嫁の体を案じた言葉だという説があります。

・「一富士二鷹三茄子」

初夢にみるもののなかで縁起のよいものの順位といわれています。駿河の名物を順にあげたとする説がもっとも有力。



茄子の花

ほかに、徳川家康があげた駿河の国の高いものの順位という説、富士は高く大きく、鷹はつかみ取る、茄子は「成す」に通じて縁起のよい物とする説があります。

地場産物使用率(カロリーベース) 76%

今日のはコレ! とても長~い茄子でした!

