



# 五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、美味しくいただきましょう！～

令和3年4月30日(金)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・  
煮じゃ昆布・みそけんちん汁

## 煮じゃ昆布 (1人分)

〈材料〉	・すき昆布	2g
	・鶏肉	20g
	・にんじん	10g
	・油揚げ	5g
	・干し椎茸	0.8g
	・ごま油	適量
	・しょうゆ	5g
	・酒	2g
	・みりん	2g
	・砂糖	少々
	・七味唐辛子	少々

### 〈作り方〉

- ①すき昆布、干し椎茸はたっぷりの水で戻す。椎茸はスライスしておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは湯通しをしてせん切りにする。ちくわは細長く切る。
- ③鍋に油をしき、にんじん、椎茸、ちくわ、油揚げを炒め、昆布を最後に入れる。
- ④干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮し、調味料で味付けをする。水分が少なくなるまで煮て味を染み込ませる。

今日はすき昆布の煮付けですが、秋田では「煮じゃ昆布」といいます。煮た昆布 → 煮じゃ昆布... ?



熱量 856kcal たんぱく質 40.8g 脂質 30.7g カルシウム 359mg 食物繊維 3.9g

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

今の時期は五城目産の野菜はほとんどなく、毎回使っているのは「ねぎ」と「にら」だけです。これから苗を植え、夏頃から収穫できるものが増えていきます。楽しみにしていきましょう！

## 栄養士コメント

### 「さばの栄養」

さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、含有量は青魚の中でも群を抜いて多いです。

DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。記憶力の低下を抑えたり、目によい働きをしたりとされています。

EPA(エイコサペンタエン酸)は、不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにする働きや、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増す、血中の中性脂肪を低下させる効果があるとされています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートすると言われ、骨や歯の健康的な発育に欠かせない栄養素です。また、さばの血合い肉には多くの栄養素が集中しており、鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防や老化の抑制などの効果が期待できます。