



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すよ！～

令和3年5月21日(金)

献立

ご飯・牛乳・酢豚・ワンタンスープ・鮭ふりかけ

酢豚(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 50g
- a) ・しょうゆ 3g
- ・酒 1g
- ・おろししょうが 2g
- ・でんぷん 10g
- ・サラダ油 適量
- ・たまねぎ 50g (楕切り)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・茹でたけのこ 40g (乱切り)
- ・ピーマン 10g (乱切り)
- ・椎茸 3g (一口大)
- ・長ネギ 10g (みじん切り)
- ・おろしにんにく 1g
- ・ごま油 2g
- ・ケチャップ 11g
- ・しょうゆ 3.6g
- ・酢 3.6g
- ・白砂糖 2g
- ・みりん 1.8g

〈作り方〉

- ①角切りの肉を a)の調味料に漬け、油で揚げる。
- ②にんじん、ピーマンは塩ゆでして冷ましておく。
- ③釜にごま油を敷き、長ネギ、にんにくを入れて炒める。
椎茸、たけのこ、たまねぎの順に加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ④最後に①の肉と、②のピーマンを加えて調味する。

酢豚には秋田県産の豚肉、たけのこ、椎茸を使っています。秋になれば五城目産の野菜を使ってまた作りたと思います。



地場産物使用率(カロリーベース) **71%**



熱量 862kcal たんぱく質 34.0g 脂質 24.5g カルシウム 303mg 食物繊維 4.7g

「しいたけ」



秋田県産シイタケが、取引が多い東京、横浜、川崎の中央卸売市場において、「販売額」「販売単価」「出荷量」の三つの部門で初めて日本一になりました。

秋田県産シイタケは品質の良さなどが市場で評価されていて、2017年度以降は、「販売額」「販売単価」ではトップでしたが、「出荷量」だけが岩手県を上回ることができず、二冠のままでした。

そこで、秋田県は2017年度に3カ年計画で、「秋田のシイタケ販売三冠王獲得事業」をスタートしました。農地を一カ所に集めて、効率よく大量生産を目指す施設や園芸メガ団地を整備し、大規模生産化を進めてきました。その結果、2019年度の出荷量は前年度に比べ70トン増え2,241トンとなり、初めて念願の三冠を達成し、日本一に輝いたのです。

シイタケは食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、ナイアシン、カリウムなど、ビタミンやミネラルを多く含みます。また、グルタミン酸やグアニル酸という旨味成分も多く、料理に使うとよい味がでます。

給食では横手市産の干し椎茸や、県産の生椎茸を使っています。いずれも柔らかくおいしいシイタケです！