



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

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！～

令和3年6月25日(金)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ほっけ)・たけのこの
みそ煮・かきたま汁・アップルシャーベット

たけのこの味噌煮(1人分)

〈材料〉

・鶏肉	30g
・たけのこ水煮	60g (乱切り)
・角こんにゃく	30g (下ゆで、乱切り)
・にんじん	20g (乱切り)
・さやいんげん	10g (2cmくらいの長さ)
・しょうゆ	2g
・酒	2g
・砂糖	1g
・みそ	3g
・みりん	2g
・糸かつお	1g

〈作り方〉

- ①味噌と酒を混ぜておく。
- ②鍋に少々の湯を沸かし、たけのこ、にんじん、こんにゃくの順に煮込み、途中で①以外の調味料と鶏肉を加え、汁気が無くなるまで煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、最後に①を入れて味を整え、かつお節を加えて一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、味噌、にかほ市産のたけのこ、秋田県産の牛乳、ねぎ、豆腐、こんにゃくを使っています。デザートは、秋田市産のりんごで作ったアップルシャーベットです！



熱量 841kcal たんぱく質 42.0g 脂質 20.5g カルシウム 339mg 食物繊維 6.0g

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

「たけのこについて」

■ 筍(たけのこ)の選び方

- ・たけのこは鮮度が命。皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。
- ・大きさの割に軽いものは水分が無くなり、鮮度が落ちています。
- ・孟宗竹の場合は、形がずんぐりとした釣鐘型もので、外皮は薄茶色でしっとりとして毛羽立ち、先端は黄色く、切り口が白くてみずみずしいものがよいでしょう。(穂先が緑色になっているものは、育ちすぎでえぐみが強いです) 根元の赤い粒々が小さくて少ないものほどやわらかいです。

■ 豆知識 ～ 孟宗竹(もうそうちく)という名のいわれ

中国二十四孝の一人である孟宗が、病気の母の欲しがる筍を探して雪の中を歩き回って掘り当て、孟宗の母は元気を取り戻した、という故事に由来します。

モウソウチク(孟宗竹)はアジアの温暖温湿地域に分布する竹の一種で、別名を江南竹、ワセ竹、モウソウダケともいいます。

季節になると市場に豊富に出回る孟宗だけはほとんど県外産です。秋田は笹だけや、根曲がりだけなどの細いたけのこが多いです。

