



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7月9日(金)

献立

豚丼・紅生姜・牛乳・
きくらげサラダ・にらたま汁

きくらげサラダ(一人分)

〈材料〉

・焼き豚	10g
・乾燥きくらげ	10g
・もやし	20g
・きゅうり	10g
・にんじん	0.8g
・棒々鶏ドレッシング	10g

〈作り方〉

- ①焼き豚、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
もやしは丁寧に洗う。乾燥きくらげは水で戻して、せん切りにする。
- ②焼き豚と野菜をそれぞれゆでて、しっかり冷却する。
- ③②をドレッシングで和える。

※ドレッシングを手作りする場合、
酢 3g, しゅうゆ3g, 砂糖 1.5g, ごま油 1.5g,
いりごま(またはすりごま)適量 をよく混ぜ合わせ。
お好みで分量を変えてください。

今日は五城目産の米、きゅうり、玉ねぎ、にら、味噌、
秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、干し椎茸を使っています。
地場産食材をおいしくいただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) **87%**

熱量 870kcal たんぱく質 38.0g 脂質 27.0g カルシウム 371mg 食物繊維 6.6g

夏が旬の野菜！「キュウリ」

キュウリの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。江戸時代ごろまでは黄瓜(きうり)と呼ばれていたそうですが、その後中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て字にされたようです。キュウリは通年当たり前のように手に入る野菜ですが、本来の旬は夏。大体6月頃から残暑が残る9月頃までです。この時期に露地栽培されたものは、ほかの季節にハウス栽培されたものと比べて2倍くらい多くビタミンCを含んでいるそうです。

キュウリはほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありませんが、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のある成分を含んでいて、むくみをとるのに効果があります。

また、キュウリにはビタミンCを壊す酵素が含まれているので、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時は、レモン汁やお酢を加えることで、ビタミンCの損失を抑えることができます。

ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1を吸収して含有量が増え、疲労回復などに効果があります。

7月からは五城目産のキュウリを使っています。
おいしい地場産の野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

キュウリの花



五城目産キュウリ

