



# 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9月17日(金)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・  
切干大根のうま煮・大根葉のみそ汁

## 豚肉の生姜焼き(1人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース肉 80g
- ・甘酒 10g
- ・おろししょうが 2g
- ・醤油 7g



〈作り方〉

- ①厚切りの豚肉を使用。肉をたたいて柔らかくする。
- ②肉を甘酒にくぐらせてしばらく寝かす。
- ③漬け汁を作り、②の肉を漬け込む。
- ④オーブンで焼く。(220度で10分程)

※ご家庭で作る場合は一晩漬け込むとよいです。  
フライパンで焼いても柔らかいです。

今日は五城目産の米, 切干大根, 大根葉, さやいんげん, ネギ, 味噌, 秋田県産の牛乳, 豚肉, 豆腐, ごぼうを使っています。たくさんの地場産食材をいただきます!



地場産物使用率(カロリーベース) **93%**

熱量 898kcal たんぱく質 36.7g 脂質 29.8g カルシウム 428mg 食物繊維 5.4g

## 「葉大根(大根葉)」

「葉大根」は、大根の葉を収穫する目的で栽培されます。大根の葉の部分と同じですが、葉を食べるために作られた専用の品種です。通常であれば食用となる部分の根が肥大しないため、プランターなどでの栽培も可能です。春の七草のスズシロでもあり、昔から食べられてきました。葉大根専用の品種は葉が柔らかく、葉にトゲがなく毛も少ないため生で食べることができます。クセも少ないため、漬物やサラダ、おひたし、味噌汁の実、炒め物などにしても美味しいです。

葉大根は栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分を多く含みます。



大根に付いている葉の部分も同じで、とても栄養価が高いため、捨てずに食べると良いです。

エコ・ファーマーズさんが栽培した葉大根です!

東棟  
階段  
の  
「階段  
アート」



図書館  
も  
秋らしく...

