



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12月17日(金)

献立

だまこ鍋・牛乳・白菜の即席漬け・ 果物(みかん)

だまこ鍋(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 120g
 - ・鶏もも肉 30g(一口大)
 - ・鶏ガラ 適量
 - ・ごぼう 15g(ささがき)
 - ・ねぎ 30g(ななめ切り)
 - ・セリ 10g(3cmくらいの長さ)
 - ・舞茸 20g(小房に分ける)
 - ・糸こんにゃく 40g(湯通しして切る)
 - ・しょうゆ 16g
 - ・みりん 3g
 - ・酒 3g
 - ・塩 少々
- ①ご飯を少しかために炊く。炊き上がったつぶして、ピンポン玉より少し小さめに丸め、だまこもちを作る。
 - ②鍋に水を入れ、鶏ガラを炊いてダシをとる。(給食では鶏皮を使っている。1人15g。)
 - ③野菜類を切る。
 - ④皮を取り除き、鶏肉、ごぼう、こんにゃくを煮る。調味し、舞茸を煮る。火が通ったら、だまこ、ねぎ、セリを入れて一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、白菜、キャベツ、人参、セリ、ねぎ、かぶ、秋田県産の牛乳、舞茸、ごぼうを使っています。だまこもちは町米消費拡大地域活動推進委員の皆様にご作っていただきました。



熱量 829kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.6g カルシウム 356mg 食物繊維 6.9g

ひとくちメモ

今日は「だまこの日」!
地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

五城目の郷土料理「だまこ鍋」。給食では今年度2回目の登場となりました。米消費拡大地域活動推進委員の皆様が作ってくださる「だまこもち」は、もちもちしていて柔らかく、とても美味しいです。だまこは人気メニューなので、ひとり9個(1年生は8個)のだまこもちは勿論、スープまで完食です！給食で手のかかる郷土料理をいただけるのはとても有り難いことです。

地域のお力添えがあってこそ出来る「食育」なのです。

慣れた手つきで次々と丸められた「だまこもち」。全校分約1,450個を作っていただきました！今日も美味しかったです！



「だまこもち」
材料はうるち米(あきたこまち)100%。炊いたご飯をつぶして丸めたものです。

秋田市産の舞茸。黒いものと白いものの二種類があります。今日は両方を使ってみました。汁の色に染まって違いが分かりませんでした..。

