

Main table with columns: 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 中学校平均栄養価 (エネルギー, タンパク質, キロカロリー, グラム). Rows include items like ごはん, 吉野煮, 和風ポーキピカタ, etc.

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

- アレルギー表示について「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・そば・かき・そば・落花生)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすい

平均栄養量

Table with 2 columns: 学校給食摂取基準, 12歳~14歳. Values: 831, 33.3 and 830, 34.0.

12月7日(水) ~富山県 郷土料理~

《いとこ煮》

浄土真宗の信仰文化が強く根付いた富山県の郷土料理です。

親鸞聖人(しんらんしょうにん)(僧侶)の好物であったと言われる、小豆と一緒に人参や大根ゴボウなどの根菜類と一緒に煮込んで、しょうゆやみそで味付けしたものです。材料を煮えにくいものから追々入れていくことから、「おいおい」を「甥甥」すなわちいとこにかけたものが語源の一つとされています。

《ふくらぎの甘辛揚煮》

富山県ではぶりの幼魚のことを「ふくらぎ」と呼んでいます。刺身や焼き物、みそ汁の具として主に使われていますが、給食では甘辛揚煮を提供します。

ふくらぎは「福来魚」という縁起の名がついており、「港に福が来た」「福が来る魚」と呼ばれていたことが由来とされています。

ぶり以外にもタラや鶏肉でも代用できますので、是非お試しください！

~材料~ ※中学生 一人分

- ・ぶり 切り身 1切れ
・根生姜(おろす) 0.7g
・酒 1g
・片栗粉 6g
・揚げ油 5g
・しょうゆ 4.5g
・砂糖 4.5g
・みりん 2.5g
・ごま 1g

~作り方~

- ①プリに根生姜と酒で下味を付ける。
②片栗粉をつけて油で揚げる。
③しょうゆ、砂糖、みりんを煮立ててタレを作る。
④揚げたプリにからめる。
⑤ごまをぶりにかけて完成！