

# 12月4日(水)の給食

豚肉のしょうが焼き

さつまいものみそ汁

きくなとはくさいのごまあえ

米飯

牛乳



〔さつまいものみそ汁〕年3回（本日、10月、3月）

さつまいものみそ汁は、鶏肉、さつまいも、にんじん、もやし、青ねぎを使用です。さつまいもの甘さが加わるので、さつまいもの入ったみそ汁は人気があります。

この日のさつまいもは、徳島県産「なると金時（26.6kg）」が届きましたので、よりおいしく仕上りました（「なると金時」は鮮やかな赤紅色をしていて、栗のようなホクホク感と後味のよい甘さが特徴）。

〔だし豆知識〕

給食のだしは、けずりぶし、だし昆布で取ることが多いですが、この日のみそ汁は煮干しです。

煮干しを水に60分間ひたした後、弱火にかけ沸騰後に弱火で30分間煮て、おいしいだしを取りました。この日は瀬戸内海産の煮干し2kg使用です。

煮干しのうま味は、かつおぶしと同じイノシン酸で、煮干しのイノシン酸含有量は高く強い旨味があります。アミノ酸系物質ペプチドも多く、コクやまろやかさも併せ持っています。風味が強いのでみそ汁に使用です。