

6月24日(水)の給食



823kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の竜田揚げ	鯖 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
かぼちやの 含め煮	かぼちや いんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
キャベツと ハムの和え物	キャベツ きゅうり ロースハム 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	えのき たまご 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
みたらし団子	白玉団子 濃口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉



鯖の竜田揚げ



「竜田揚げ」の歴史

竜田揚げは、奈良県を流れる「竜田川」に由来するといわれています。
醤油で下味を付けた食材に片栗粉をまぶして揚げ「ること」で、糸菜が川面に浮かぶ様子
に似ていることから名付けられました。
また、別説として旧日本海軍の軽巡洋艦「龍田」が由来とする説もあります。

片栗粉の竜田揚げ

- 衣に凹凸がでやすい
- 白っぽいところが残る
- カリカリ・サクサクした食感
- 水分やうま味を閉じ込める
- 冷めても食感が残る

薄力粉の竜田揚げ

- 表面がなめらか
- ぎつね色に仕上がる
- サクサクした食感
- 油をやりやすい
- 時間が経つとしっとり

パン粉のフライ

- ふんわりした見た目
- ぎつね色に仕上がる
- サクサク軽い食感
- 水分をある程度保持、衣に油が入りやすい
- 時間が経つとしっとり

竜田揚げにするメリット

魚を竜田揚げにすることで表面の片栗粉分の衣がうま味や脂を閉じ込めるため、ふくらとした食感に仕上がります。また魚に多く含まれるDHAやEPAなどの栄養を含んだ脂が流れにくくなることも特徴です。
さらに醤油や生薑などで下味を付けてから揚げするため、魚特有の臭いが抑えられ、魚が苦手な人でも食べやすくなります。
外はカリッと香ばしく、中はやわらかく仕上がることから、子どもから大人まで幅広い世代に親しまれています。また、冷めても美味しさが保たれるため、弁当食やお弁当のおかずとしても人気があります。

魚青に含まれる栄養素

魚青には脂質の働きをサポートするといわれるDHAや、血液の健康維持に役立つEPAが豊富に含まれています。これらは魚青に多く含まれる栄養素で、健康な体づくりに欠かせません。
また、筋肉や臓器、皮膚など体をつくることとなるたんぱく質も豊富です。
さらに、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDも含まれています。

魚青は傷みやすい魚

「魚青は傷みやすい魚」という言葉が生まれました。
市場では急いで食べたので「魚青を煮る」という言葉も生まれました。

