

5月19日(金)の給食



506kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
つくね ハンバーグ	鶏ミンチ 玉ねぎ れんこん 大葉 塩・こしょう おろししょうが 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
カレー風味 のマカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ロースハム マヨネーズ カレー粉 塩・こしょう
土佐和え	小松菜 キャベツ にんじん かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
卵スープ	卵 青ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



鰹節

○かつお節について

かつおの身をボイルして水分を26%以下まで濃製にしたもの。かつお節(100g中に約70%のたんぱく質が含まれている)、高たんぱく質。かつお節は、生のかつおが、かつお節になるまで、荒節で約1ヶ月、本枯節で約3~5ヶ月間かかる。

○かつお節の歴史

かつお節の歴史は約300年前にさかのぼる。かつおは身がやわらかく傷みやすいため、硬くなるまで干してかつお食(かたうめ)といったといわれ、漢字で「堅魚(かたうめ)」と呼ばれていた。

○かつお節の作り方

かつおがかつお節ができるまで、121個の工程がある。

- ① 水揚げ ② 解凍 ③ 生切り ④ 生切り(ヘッドカッター)
- ⑤ 籠立て ⑥ 煮熟 ⑦ 骨抜き ⑧ 焙乾
- ⑨ 荒節の完成 ⑩ 荒節の完成表面削り ⑪ カビ付け
- ⑫ 本枯節