

Main table with columns for Date, Day, School Lunch, Milk, Dish Name, Main Ingredients, and Average Nutrition. It lists 30 days of school lunches with detailed ingredient lists and nutritional values.

- 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
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」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、記載しておりません。
・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おりませんので、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。



蓮田市はすびい

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) 823, 32; 学校給食摂取基準 (School Lunch Intake Standard) 830, 34.0.

油麩の煮物【宮城県郷土料理】

油麩とは、宮城県北部の登米（とめ）地方に昔から伝わる食材で、小麦粉に含まれるたんぱく質成分のグルテンを練り上げて棒状にし、油で揚げた物です。油で揚げているので香ばしく、独特の風味と口当たり、ボリュームがあるのが特徴です。油揚げや豆腐の保存が難しい夏に重宝された食材でしたが、今は通年食べられています。



農林水産省 「こっほん伝統食図鑑」

旬の食材 【たけのこ】

- 穂先が黄色く、外皮は淡い黄色でツヤがよい物を選びましょう。時間がたつと、えぐみが増すので調理前によく抜きが必要です。
1. 穂先を斜めに切り落とし、その部分に浅く縦に切り込みを入れる。
2. 大きな鍋にたっぷりの水と米ぬか、唐辛子を入れて、たけのこを煮る。
3. 竹ぐしをさして、中まで通れば火を止め、そのまま漬けておく。
4. 冷めたら、ていねいに皮をむく。
5. 水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。（毎日水を変えると日持ちします。）

ゆでる時にでる白い粒状のものは、チロシンといい、たんぱく質を構成するアミノ酸の一つです。脳や神経の働きを活発にする効果があります。食べても問題はありません。

