



# 五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、  
美味しくいただきましょう！～

令和4年1月21日(金)

献立

## 勝つカレー・牛乳・コーンサラダ・福神漬

### 勝つカレー(1人分)

〈材料〉

|          |        |
|----------|--------|
| ・じゃがいも   | 40g    |
| ・玉ねぎ     | 70g    |
| ・炒め玉ねぎ   | 12g    |
| ・にんじん    | 20g    |
| ・トマト缶    | 10g    |
| ・おろしにんにく | 2g     |
| ・おろししょうが | 2g     |
| ・無塩バター   | 2g     |
| ・赤ワイン    | 3g     |
| ・中濃ソース   | 1.5g   |
| ・カレールー   | 25g    |
| ・カレー粉    | 少々     |
| ・ローリエ    | 数枚     |
| ・鶏むね肉    | 70g切り身 |
| ・塩こしょう   | 少々     |
| ・薄力粉     | 8g     |
| ・卵       | 6g     |
| ・パン粉     | 18g    |
| ・揚げ油     | 適量     |

チキンカツを作る。  
鶏肉に軽く塩こしょうし、薄力粉、水溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。油を熱し、カラリと揚げる。

〈作り方〉

- ①じゃがいもは乱切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎスライスしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、野菜類を軽く炒める。
- ③水を足して煮込む。火が通ったらカレールーを加え、中濃ソース、カレー粉などで味を調える。
- ④ご飯を盛り、チキンカツをのせ、ルウをかけていただく。

今日は3年生の「合格祈願」がありました。それに合わせて「合格をトリに行く！」勝つカレーにしました。しっかり食べて受験期を乗り切ってください！



地場産物使用率  
(カロリーベース)  
**55%**

今日は五城目産の米、じゃがいも、キャベツ、にんじん、にんにく、福神漬を使っています。

熱量 1062kcal たんぱく質 38.2g 脂質 33.0g カルシウム 380mg 食物繊維 6.6g

「食べてがんばれ！  
受験生」

入試まであと一ヶ月少々。  
体調を整えて、頑張ってください！

### 〇必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、エネルギー消費量は体全体の20%にもなります。脳が毎日しっかり働くよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。特に脳の栄養源となる炭水化物(ご飯・パン・麺類)は必ず食べましょう。



### 〇食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日、毎食、識してとるようにしましょう。



### 〇励行！手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入することが多いです。食事の前や外出後の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。

アルコール消毒が全ての細菌に効くわけではありません。せっけんを使って丁寧に手を洗うことがとても大切です！

