



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中
今日の給食

平成29年4月7日(金)

今年度スタート！！4月の教材「鶏肉」四季のカレー春はチキンカレーです。

献立

チキンカレー・ミモザサラダ・五福神漬・ゼリー・牛乳

卵のアレルギーのための、ミモザサラダはチーズや豆腐のマヨネーズで別口に作ります。



チキンカレー(一人分)

- ・骨付き鶏肉 100g
 - ・ヨーグルト 30g
 - ・鷹の爪 少々 ・玉ねぎ 70g
 - ・トマト 50g ・じゃがいも 50g
 - ・にんにく 0.5g ・生姜 1g
 - ・カレー粉 2g ・カレールー 20g
 - ・塩、こしょう適宜
- ①玉ねぎスライス、じゃがいも一口大、トマト湯むきしてミキサー。
 - ②鶏肉をヨーグルトと鷹の爪に漬ける。
 - ③ニンニク、生姜で香り出し、野菜を堅い順に炒め、肉、カレー粉、最後にトマトピューレも入れて煮込む。
 - ④野菜に火が通ったらカレールーとソース等入れよく混ぜ和せ、味を整える。



熱量 875kcal たんぱく質 29.8g 脂質 29.6mg カルシウム 381mg 価格 398.85円

栄養士コメント

「鶏肉」

4月の教材食材

今日から給食、はじめはいつもカレーが多いです。スプーンが付く、盛りつけ簡単、食べやすいといろいろな理由があります。

春のカレーは教材の鶏肉を使ったチキンカレーです。鶏肉は骨付きが美味しいと思いますが給食には不向きなので、もも肉のぶつ切りを使用します。カレー粉とヨーグルトにつけ込んで臭みと脂っこさを消します。春は慣れない環境での緊張が続くのでなるべく消化のよい食事を食べさせるように工夫します。ヨーグルトや鶏肉を使用するのも効果があります。給食には珍しく人参が入らないカレーですが、トマトをたっぷり入れた酸味の効いた大人っぽい感じのカレーです。

夏に作った五城目産の炒め玉ネギ、とまと、にんにく、じゅがいも、グリーンピース、副神漬けも地元の農家さんをお願いしているオリジナルの副神漬け、添加物も農薬の心配もない安心食材です。

五城目町はお米をはじめ美味しい食材の宝庫です。そんな宝探しの一年にしていきましょう。ワクワクですね。

地場率(カロリーベース) 75%



