



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30年4月6日(金)

4月の教材食材は「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・牛乳・ミモザサラダ・福神漬・よせゼリー



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を使って作ります。

チキンカレー(一人分)

- ・鶏もも肉 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、トマトは湯むきしてミキサーにかける。
- ②鶏肉をヨーグルトと鷹の爪に漬ける。
- ③ニンニク、生姜で香りを出し、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を入れてよく混ぜ和せ、味を整える。



熱量 875kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.6mg カルシウム 381mg 食物繊維 6.1g

栄養士コメント

「鶏肉」

地場産物使用率(カロリーベース) 56%

春のカレーは、4月の教材食材の「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ため、なるべく消化のよい食事を提供す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りませんが、トマトをたっぷり使っ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ねぎ、トマト、にんにく、じゃがいもなどの野菜や、地元の農家さんをお願いしているオリジナルの福神漬は、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。一年をとおして食の宝探しをしていきましょう!!