



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12月25日(月)

今年最後の給食です。「寒さに負けない食事」できましたか？

献立

鶏めし・みそ汁・大根サラダ・さんま煮・牛乳

鶏めし

比内地鶏を使用して。

材料(1人分)

- 米 70g
- 餅米 20g
- 比内地鶏 30g
- ★酒 5g
- ★醤油 5g
- ★砂糖 3g

※卵で細かい炒り卵を作つて冷ましておきます。

- 1 米も餅米も混ぜて研いておきます。
- 2 鍋に地鶏と★の調味料を入れて、鶏肉に火を通すように煮込みます。
- 3 1に2の煮汁全部をたして普通の推部にしてご飯を炊く。
- 4 炊きあがったご飯に2の地鶏を混ぜ込みます。
- 5 最後に炒り卵をのせる。

本日の豪華食材「比内地鶏」は秋田県を代表する地場産物ですね。



熱量 869kcal たんぱく質 35.7g 脂質 32.5mg カルシウム 378mg 価格 317.14円

栄養士コメント

モデルは花膳の「鶏めし」  
秋田県の有名な駅弁

地場率(カロリーベース) 78%

大館駅前に本店がありますが、戦後まもなくの頃、物資不足から、配給が米・砂糖・醤油・ゴボウしかなくまとめて炊いてみたことから、その味が好評を得て原型が生まれました。

のち昭和22年に商品化する際に、昭和10年代に販売していたキリタンポ弁当の売れ

残りの鶏肉を、甘辛く煮付けて賄い食としていたことを思い出し、ご飯と合わせて販売して今日に至っているようです。秋田の郷土食と言ってもいいと思います。

炒り卵を乗せると、色取りもきれいですね。



ご飯に味の付いた地鶏を混ぜます。

