



ごはんを
びゅうずに
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7月18日(火)

7月です。献立作成の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

ご飯・みそ汁・チキンカツ・キャベツ・プチトマト・牛乳

五城目町のじゃがいも、さやいんげん、キャベツ、ミニトマトの夏野菜が目白押しです。

チキンカツ

材料(1人分)

・鶏胸肉・・・100g(開いてたたく)
塩、こしょう、白ワインしておきます。

衣

- ・小麦粉・・・8g
 - ・牛乳・・・15g
 - ・鶏卵・・・15g
 - ・生パン粉・・・20g
- 揚げ油
・米油・・・適宜

※鶏胸肉は、厚いところに包丁で切り目を入れ開き、味を付けておきます。

- 1 卵を牛乳で溶いて、溶き卵汁を作る。
 - 2 開いて味を付けた鶏胸肉に小麦粉を付け、1を絡めて、パン粉をまんべんなく付ける。
 - 3 180度に熱したたっぷりの米油でからりとチキンカツを揚げます。
- ※給食は薄味なので、好みでソースをかけて食べましょう。



熱量 840kcal たんぱく質 37.3g 脂質 25.8mg カルシウム 310mg 価格 267.45円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 67%

ミニトマトは普通のトマトより栄養豊富！

トマトは他の野菜と同様、ビタミンCを多く含み、また、がん予防の効果が高いと指摘されているリコピン(lycopene)も大量に含んでいます。

なす(茄子)の仲間、漢字では「蕃茄」と書きます。

最近よく目にする小さいトマトはミニトマトまたはプチトマトなどと呼ばれていますが、ミニトマトはミニ(mini 英語)+トマト(tomato 英語)、プチトマトはプチ(petit仏語)+トマト(tomato 英語)の、いずれも和製語です。

ミニトマトは普通のトマト(大玉トマト、中玉トマト)に対して、エネルギー(カロリー)、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約1.5倍、ビタミンAは約2倍も含まれていて栄養上非常に優れています。

五城目のトマトは木に付いたまま熟しているの、甘く栄養もたっぷりです。



