



ごはんを
ぴよずに
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11月2日(木)

11月です。献立作成の目標「秋を感じ、収穫に感謝しよう」です

献立

ごはん・いものこ汁・鶏肉の唐揚げ・ごまあえ・牛乳

鶏肉の唐揚げ

材料(1人分)

- ・若鶏のもも肉...80g
(40gを2個付け)
- ・しょうが...3g
- ・しょうゆ...8g
- ・酒...1g
- ・でんぷん...10g
- ・小麦粉...0.5g
- ・米油 適宜

※みそ汁のきのこ(えのき)を冷凍して使用しました。なんだかダシが良く出たように思います。

1. 鶏肉にすり生姜、しょうゆ、酒で下味を付けておきます。
2. でんぷんと小麦粉を混ぜて、1にたっぷり付けて、多めの米油やサラダ油で、ゆっくりしっかり揚げます。

今日は、創立70周年記念 海上自衛隊の演奏会が本校の体育館で行われます。



熱量 853kcal たんぱく質 35.5g 脂質 29.6mg カルシウム 409mg 価格 328.19円

栄養士コメント

今が旬です。
マコモダケ

地場率(カロリーベース) 75%

ミネラルや食物繊維をたっぷり含み、低カロリーで、しかも、解熱、便秘、糖尿、高血圧、貧血、アトピーなど、様々な症状に対する効果が期待されている「まこもだけ」。近年、健康食品として、じわじわと注目されてきているようで、「名前だけなら聞いたことがある」という人もけっこういるのではないだろうか。

とはいえ、どんなものか知っている人、食べたことがある人は少ないかもしれない。名前の響きから、キノコ的一种だと思っている人も多いが、実際には田んぼに栽培され、2メートル近くにもなるイネ科の大型の多年草である。日本では沖縄が生産地となっていますが、ここ五城目でも栽培している人がいて本校の給食にもちよこちよこ登場しています。今日のごまあえマコモダケを使っています。

五城目産の「マコモダケ」
まだあまり見かけない野菜ですが是非食べてほしい野菜です。



