



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11月20日(月)

寒！！昨日より、雪が降りました。いよいよ冬将軍のお出ましですね。

献立

### チキンカレー・新生姜のサラダ・五福神漬け・牛乳

#### 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。

生の生姜を千切りにして、サラダに入れます。身体が温まるようにするための工夫です。カレーも辛みの効いた大人のカレーでした。

本校のチキンカレーは地場産物が満載！炒めた玉葱8kg、生の玉葱、にんじん、にんにく、生姜、トマト、副神漬け、白菜、大根・・・ほとんど全てです。



熱量 842kcal たんぱく質 31.2g 脂質 26.0mg カルシウム 385mg 価格 337.58円

#### 栄養士コメント

#### 秋の秋田のサラダ？ 「新生姜のサラダ」

生姜は給食で、とても良く使う食材です。

にんにく、長ネギ、生姜はやはり「生」が一番です。温かい地域で生産(高知県が圧倒的なシェアをほこる)されている物ですが、五城目町で作って貰っています。

まだまだ全量までとはいきませんが、少しずつ頻度の高い野菜類を農家さんが作ってくれるようになってきました。

はじめは2%にも届かないほどの野菜の自町村率でしたが、いまでは50%を超えるほどまでなってきました。

新生姜を使って、地物の野菜を和えたサラダは少し大人の味ですが、カレーにはさっぱりして合うと思います。

生姜は身体も温めてくれます。

風邪の予防もバッチリです。

地場率(カロリーベース) 74%

#### ※福神漬け

五城目エコ・ファーマーズが地物の野菜で作ってくれている漬け物です。添



1

2

3