



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9月1日(金)

9月です。献立作成の目標「バランスの良い食事をしよう」です

献立

チキンカレー・ポリポリサラダ・五福神漬け・ミカンゼリー・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。

#### ※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。添加物も一切使用していません。

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、にんにく、ジャガ芋、にんにく、生姜、トマトは10kgも、副神漬け・・・ほとんど全てです。



熱量 875kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.4mg カルシウム 385mg 価格 368.62円

### 栄養士コメント

### 夏の野菜が満載 「チキンカレー」

カレーは生徒に人気の給食献立です。

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。また、夏の路地トマトが10kgも入っています。こうなると調味料とかの量ではないぐらい、すっぱかったです。

まだまだ野菜は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80%を超えるほどまでなってきました。

夏の野菜満載のかれーは、地物の野菜を使い少し大人の味です。

カレーを食べたらさっぱりしたので、冷たいゼリーもいいですね。

今年の文化祭ポスターコンクール入賞作品です。どれも力作。

地場率(カロリーベース) 74%

明日はいよいよ文化祭です。今日は予行練習、本番の準備とかで、生徒達は朝から大忙しのスケジュールをこなしています。

今も昔も、カレーは給食の不動の一番人気メニューですね。





