



ごはんを
びっすに
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27日(水)

9月も最終。献立作成の目標「バランスの良い食事をしよう」です

献立

ごはん・みそ汁・鶏肉の唐揚げ・きんぴら・塩キャベツ・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、ゆっくりじっくり揚げます。



家の食事でもよく出る「鶏の唐揚げ」、こんなメニューの組合わせでバランスがよくなります。

熱量 861kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.9mg カルシウム 411mg 価格 305.99円

栄養士コメント

五城目「最後のミニトマト」

地場率(カロリーベース) 75%

トマトが栽培され始めたのは16世紀以前のメキシコなんだそう。それがヨーロッパへ伝わったときには、有毒植物のペラドンナに良く似ていたため、毒があると信じる人が多く、はじめは観賞用に使われていたそう。それが、イタリアの貧困層で食用にしようとする人々が200年にも渡って食用に開発し、それが現在のトマトとなり、一般的にトマトが食べられるようになったのはヨーロッパでも18世紀に入ってから。日本にトマトが伝わってきたのは江戸時代でしたが、当時の日本でも観賞用としかされず、日本人の味覚にあった品種が開発されて国内に広まり始めたのは、なんと昭和に入ってからなんです。その他多くの品種と同じく、日本のミニトマトも色々な品種が作られています。今では、食べやすい大きさであることから、サラダやお弁当に広く使われるようになりました。実は、「ミニトマト」や「プチトマト」と呼ばれているトマトは、品種名ではなく、果実の大きさが5gから30g位の小さいなトマトの総称なのだそう。

1年生だまご鍋作りの調理実習
地域の方々を先生に招いて、なごやかな中にも、真剣に取り組んでいました。



