



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 - 中 今日の給食

平成30年8月22日(水)

夏休みが終わり、今日から給食も再開しました！

献立

チキンカレー・牛乳・ドレッシングサラダ・福神漬

チキンカレー(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 100g
- ・ヨーグルト 30g
- ・玉ねぎ 70g (スライス)
- ・トマト 50g
- ・じゃがいも 50g (一口大)
- ・おろし生姜 1g
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・カレールー 20g
- ・カレー粉 2g
- ・塩、こしょう 適量
- ・鷹の爪 少々

〈作り方〉

- ①トマトは湯むきして皮を取り除き、ミキサーにかける。
- ②鶏肉は大きめに切り、ヨーグルトと鷹の爪に漬ける。(鷹の爪はお好みで)
- ③にんにく、生姜を炒めて香りを出し、野菜を堅い順に炒め、肉、カレー粉、①を入れて煮込む。
- ④野菜に火が通ったらカレールーを加えてよく混ぜ合わせ、塩こしょう等で味を整える。

米、じゃがいも、きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、にんにく、福神漬は五城目産。鶏肉、牛乳は秋田県産。地場産物をたくさん使っています。



今日はスプーンが付くから、箸を忘れても大丈夫。

地場産物使用率(カロリーベース) **81%**

熱量 940kcal たんぱく質 30.6g 脂質 27.7g カルシウム 400mg 食物繊維 6.0g

栄養士コメント

「たまねぎ」

～今年も「炒め玉ねぎ」を作りました～



100kgの玉ねぎを洗ってスライスし、3台の回転釜にわけてひたすら炒めること約4時間、褐色に色づいた「炒め玉ねぎ」の完成です。炒めたものは真空冷却機で冷却した後、冷蔵庫へと移します。翌日に計量しながら袋詰めを行い、板状にしたものを冷凍保存します。この作業を3回繰り返して、300kgの生玉ねぎから、約105kgの「炒め玉ねぎ」が出来上がりました。今日のチキンカレーを皮切りに、これからいろいろな料理に使っていきます。

作業は夏休みに入っすぐに取りかかりました。部活の練習を終え、給食室前を通った生徒たちも興味津々。「あ、おいしそうなものを作っている！」「なんだ、玉ねぎか～」「玉ねぎ、甘くてうまいじゃん！」友達同士でしばし玉ねぎ談義に花を咲かせていました。地場産物が食育のきっかけになるのはとても喜ばしいことです。

