



『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30日(木)

1日(土)の文化祭に向けて、全校で準備を頑張っています！

## 献立

## ご飯・牛乳・チキンカツ・おひたし・豆腐とワカメのみそ汁

### チキンカツ(1人分)

〈材料〉

- ・鶏胸肉 80g
- ・塩、こしょう 少々

衣

- ・小麦粉 5g
- ・鶏卵 15g
- ・パン粉 12g
- 揚げ油 適量

※ソース(一人分)

- ・中濃ソース 3g
- ・トマトケチャップ 3g
- ・赤ワイン 1g
- ・砂糖 少々

〈作り方〉

- ①鶏肉は開いて塩こしょうで下味をつける。  
身が厚い部分は、包丁で切り目をいれておくと火が通りやすくなる。
- ②卵を少量の水で溶いておく。
- ③①の肉に小麦粉を付け、②を絡めてからパン粉をまんべんなく付ける。
- ④180度に熱したたっぷりの揚げ油で揚げる。  
表面がキツネ色になるよう、カラリと揚げるのがコツ。



今日は五城目町産のねぎ、にんじんを使っています。毎日のように地場産野菜を使うことができています。農家さんに感謝です！



熱量 835kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.38g カルシウム 341mg 食物繊維 4.3g

### 栄養士コメント

和食に欠かせない野菜  
「ネギ」

地場産物使用率(カロリーベース) **80%**

ネギは日本で古くから食べ続けられてきた野菜です。料理の薬味として、また鍋物や味噌汁などの具材としてよく使われる、和食になくてはならない食材です。

ネギにはビタミンA、ビタミンC、カルシウム、βカロテンなどが含まれています。葉ネギと白ネギでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ネギの方が太陽にあたって育った分、栄養が豊富なようです。

独特のおいしさの素は「アリシン」という成分で、玉ネギにも含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると大きな効果が期待できます。アリシンは、時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみに、アリシンはにおいの強い白ネギの方に多く含まれています。また、アリシンには血行を良くして疲労物質である乳酸を分解する作用があることから、肩こりや疲労の回復にも効きます。

秋田県内では、JAあきた白神の『白神ねぎ』が有名です。同JAの管内(能代市・藤里町)は県内有数のネギ産地で、夏ネギ、秋冬ネギ、雪中ネギと一年中収穫が可能です。大自然の恵みをいっぱい受けたネギは、太くて、軟らかく、とろけるような味わいでありながら、シャキシャキした歯ごたえが特徴で、だまこ鍋はもちろん、秋田名物のきりたんぼ鍋、しょつつる鍋にもよく合います。