



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 ー 中
今日の給食

令和2年7月28日(火)

食事をしっかり摂って、毎日元気に過ごしましょう！

献立

ご飯・牛乳・鶏の唐揚げ・切干大根の煮付け・かきたま汁

鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏のモモ肉 40g×2個
- ・塩、こしょう 少々
- ・おろし生姜 2g
- ・しょうゆ 6g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 7g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏のモモ肉に軽く塩、こしょうをし、生姜、しょうゆ、酒に30分くらい漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

エコ・ファーマーズさんの切干大根。今日はいちょう切りのものを使用しました。歯ごたえもよく、美味しいいただきました！



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 859kcal たんぱく質 37.9g 脂質 26.4g カルシウム 347mg 食物繊維 4.4g

栄養士コメント

「豆腐」 ※今日はかきたま汁に使っています。

カルシウムが豊富な食品のひとつに、大豆・大豆食品があります。大豆食品の中でも特に豆腐は、食物繊維以外の大豆の栄養価と効力を受け継いでいるだけでなく、それが消化吸収されやすい形になっていることから、より効力アップした理想的な食品です。

豆腐の主成分は植物性たんぱく質です。植物性のたんぱく質は、肉や魚といった動物性たんぱく質と比較して消化吸収が悪いのですが、豆腐の場合は非常に良く、95%という高さで無駄なく吸収されます。豆腐は、どのような食品とも相性が良く、肉や卵、乳製品、魚介類などなんでも良く合いますので、いろいろな料理に使って食べて欲しい食品です。

豆腐は、大豆のしぼり汁(豆乳)を凝固剤(にがり)によって固めた加工食品です。東アジアと東南アジアの広い地域で古くから食べられており、とりわけ中国本土、日本、朝鮮半島、台湾、ベトナム、カンボジア、タイ、ミャンマー、インドネシアなどでは日常的に食べられています。

加工法や調理法は各国ごとに異なりますが、日本の豆腐は白くて柔らかい食感を持ち、「日本独特の食品」として発達しました。

