



ごはんを
びょうずに
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4月17日(金)

食事をきちんと摂って、ウイルスに負けない体をつくりましょう!

献立

チキンライス・牛乳・野菜スープ・ごろっとかぼちゃパイ

チキンライス(一人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・鶏もも肉	50g (一口大)
・玉ねぎ	50g (角切り)
・にんじん	12g (角切り)
・エリンギ	12g (角切り)
・バター	5g
・トマトケチャップ	30g
・ウスターソース	1g
・コンソメ	1g
・塩, こしょう	少々
・グリーンピース	5g

〈作り方〉

- ①米をどき、コンソメ、塩を少々加えてご飯を炊く。
- ②釜にバターを溶かし、鶏肉、エリンギ、にんじん、玉ねぎを炒める。火が通ったら、ケチャップ等で調味する。
- ③①のご飯と②をよく混ぜ合わせる。
グリーンピースを散らすと彩りがきれいです。

甘さ控えめのかぼちゃパイでしたが、ほぼ完食でした!
あんこを一緒に入れても美味しいかも...



熱量 857kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.1g カルシウム 312mg 食物繊維 5.8g

栄養士コメント

「チキンライス」

地場産物使用率(カロリーベース) 70%

チキンライスは、鶏肉を混ぜたご飯をトマトケチャップで味付けした、日本発祥の洋食です。味付けにはほとんどの場合、トマトケチャップが使われています。主な具材としては、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、コーンなどがあり、これらを見じん切り、あるいは小さな賽の目切りにしてご飯と合わせて炒めた料理です。

大正時代には「チッケンライス」と呼ばれていました。炒めた鶏肉、にんじん、玉ねぎを加えて炊いた西洋風の炊き込みご飯で、ケチャップを使用していないため、赤くはなかったのです。ケチャップ味になるのは、大正末期から昭和に入ってからとされています。

溶き卵を薄く焼いたもので包むとオムライスになります。また、写真のようにお子様ランチにもよく登場します。鶏肉を使わない場合は「ケチャップライス」と呼ばれることもあります。



時間がある時は、新聞を読んでみましょう!
いろいろな記事が載っていますよ。