



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 一 中**  
**今日の給食**

令和2年6月23日(火)

梅雨時の衛生に気をつけ、手洗いをしっかり行いましょう。

**献立**

バターロールパン・牛乳・  
バジルチキン・ゆで野菜サラダ・コーンクリームスープ

バジルチキン(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80gの切り身
- ・バジル粉 0.1g
- ・カレー粉 少々
- ・おろしにんにく 1g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 2g
- ・オリーブオイル 1g

〈作り方〉

- ①調味料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ②200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。  
(家庭で作る場合は、フライパンでもよい)

久しぶりのパンでした。表面にほんのり甘味がついたパンなのでジャムをつけなくても美味しいです。  
ただ、パンはご飯よりお腹がすくのが早いのが難点です...



香辛料を使うことで、うす味でも美味しく食べることができます。



熱量 855kcal たんぱく質 35.8g 脂質 45.5g カルシウム 356mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

「バジル」

地場産物使用率(カロリーベース) **61%**

バジルはインド、熱帯アジア原産のハーブです。英語由来のバジル(basil)、イタリア語由来のバジリコ(basilico)としても知られます。BasilならびにBasilicoの名称はいずれも「王」を意味するギリシャ語の βασιλευς (バシレウス)に由来するそうです。栽培されている品種は150種類程ありますが、イタリア料理に多く使われる品種は「バジル」「バジリコ」、あるいは「スイートバジル (Sweet basil)」の名で知られ、パスタやピッツァ、サラダにソースにと大活躍です。乾燥して粉末にしたものもあります。栄養面では、カルテンやビタミンEのほか、ミネラル分も豊富です。



バジルには心身及び中枢神経の強壮作用があり、体のさまざまな機能を高めてくれる働きがあるといわれています。イライラをしずめる、神経を落ち着かせるといった働きのほか、偏頭痛にも効果があるそうです。また、バジル特有の香り成分であるテルペンには、がん細胞の発育を抑える効果があるともいわれています。

