



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6月9日(火)

熱中症予防のため、こまめな水分補給を忘れずに。

献立

ポークカレー・牛乳・フレンチサラダ・福神漬

給食のカレー  
いろいろ



右上から、チキン、  
キーマ、カレーうどん、  
カツ、夏野菜

暑くても不思議と食べられるカレー。じゃがいも、トマト、にんにくは五城目産です。エコ・ファーマーズさん製の福神漬を添えていただきました！



熱量 920kcal たんぱく質 33.0g 脂質 24.4g カルシウム 364mg 食物繊維 6.1g

栄養士コメント

カレーに欠かせない  
「カレー粉」

地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

日本ではかつてカレーライスを作るのに、まずフライパンで小麦粉を炒め、カレー粉を練りあわせてカレールウを作り、これにだし汁と鍋で煮た肉や野菜などの具を合わせてカレーを作っていました。このためカレー粉はカレーを作るのに必須の材料でしたが、1960年代にカレー粉に油脂、小麦粉、旨味調味料を加えて固形にした即席カレールウが開発されました。即席ルウは、具を煮てからルウを割って入れればカレーになるという簡単さから大いに普及し、カレー粉単体の販売量は激減したそうです。ただ、ドライカレーやカレーピラフ、その他カレー風味の料理の調味料として一定の需要があり、今でもロングセラー商品の地位を保っています。

カレー粉は手作りすることも出来ますが、そのためにはこのような香辛料が必要になります。

【色を付けるスパイス】 ターメリック

【香りを付けるスパイス】 カルダモン、クミン、シナモン、コリアンダー、オールスパイス、クローブス、ガーリックパウダー、ナツメグ

【辛みを付けるスパイス】 ブラックペッパー、ジンジャー、カエンペッパー、レッドペッパーなど

今では手作り用のスパイスの詰め合わせも市販されていて、こだわりのカレーを作る方に人気があるようです。(右写真)

