



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 一 中 今日の給食

令和2年4月9日(木)

4月の目標は「清潔で楽しい食事環境を作ろう」

献立

ご飯・牛乳・鶏の唐揚げ・生姜のサラダ・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
・醤油	6g
・砂糖	1g
・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、醤油、砂糖、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の肉にしっかりとまぶし、油でからりと揚げる。

人気メニューのひとつ「鶏の唐揚げ」。とてもシンプルな材料で作るのですが、衣がカリッとしていて美味しいです。
1年生もしっかり完食しました！



米は五城目産「あきたこまち」。
毎食、給食室で炊き上げています！

熱量 882kcal たんぱく質 39.1g 脂質 27.6g カルシウム 316mg 食物繊維 2.9g

栄養士コメント

。。。 「唐揚げ」

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**

から揚げ(からあげ、空揚げ、唐揚げ)は、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶして、衣をつけずに高温の油で揚げた料理です。単に「からあげ」という場合は鶏肉を使ったものを指していることが多いですが、本来は食材は問いません。野菜や魚介類を使ったものもあります。漢字表記では、「空揚げ」(または空揚)や「唐揚げ」(または唐揚)と書きます。

戦前から、日本で初めてできた外食レストランのメニューに「若鶏の唐揚」はあったそうですが、一般的に外食店や家庭に広く普及したのは戦後のことです。戦後の食糧難に対応するため九州などで養鶏場が作られ、アメリカのブロイラーが輸入されて増産されました。高度経済成長期以降の1970年代になると、アメリカのケンタッキーフライドチキンが日本にも紹介されて普及し、香辛料の効いたフライドチキンも外食メニューのひとつとなり、それまでであった醤油味をベースにした唐揚げも人気となっていったとのこと。

今では味付けも多様化し、コンビニエンスストアでも手軽に買えるようになりましたが、各家庭によって違う味付けは「お袋の味」のひとつになっているのではないのでしょうか。給食でも人気があるメニューのひとつです。