



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3日(水)

6月は「食育月間」です！

献立

五目チャーハン・牛乳・春雨サラダ・わかめスープ・秋田県産りんごゼリー

中華風サラダ(一人分)

〈材料〉

・緑豆春雨	10g
・ロースハム	10g
・もやし	20g
・きゅうり	10g
・ホールコーン	5g
・きくらげ	0.8g
・中華ドレッシング	10g

〈作り方〉

- ①ハム、きゅうりはせん切りにする。もやしは丁寧に洗う。
- ②春雨、野菜、きくらげ、ハムをそれぞれゆでて、しっかり冷却する。
- ③②を中華ドレッシングで和える。

※ドレッシングを手作りする場合、
酢 3g, 砂糖 2g, しゅうゆ 1g, ごま油 0.5g,
いりごま(またはすりごま)適量 をよく混ぜ合わせる。
お好みで分量を変えてください。

角切りの焼き豚、炒り卵、かまぼこ、人参、ねぎ、しいたけが入った具沢山のチャーハンです。今回も完食でした！



熱量 801kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.8g カルシウム 298mg 食物繊維 3.9g

栄養士コメント

。。。「チャーハン」

地場産物使用率(カロリーベース) 69%

チャーハン是中国料理のひとつで、油脂で炒めたご飯のことです。

本来は、不意の来客に冷飯とありあわせの材料で炒めご飯にして供するもので、宴会席料理ではないですが、近年は宴会席の終わりにチャーハンを出すお店もあります。

中国における炒飯の歴史は、中華料理の基本用具である中華鍋の誕生と大きな関係があります。炒飯の原型となる料理が誕生したのはだいたい6世紀から7世紀にかけてで、歴史的には随から唐の時代といわれています。中国は日本と同じく米が主食ですが、米を食べるためにかまどを用いていました。鉄器技術が発展したことにより、より高温で早く食材を調理することができるようになりました。現在でも底が丸く炎の当たる部分が広い中華鍋は、おいしく炒飯を作るために欠かせないアイテムとなっています。

日本でよく作られている炒飯は、あらかじめ炊いておいた白飯を炒め、そこに具材と調味料を追加するという方法が取られています。本場の炒飯は炊飯する時点から既に味付けをしていることが特徴で、スープを使って炊いたご飯を中華鍋でタツプリと油にからめて作ります。

給食ではご大量のご飯を炒めることは難しいため、炊飯する時に軽く味をつけ、炊きあがったご飯に炒めた具材とを炒り卵を混ぜ込んでいます。正確には炒飯ではなく混ぜご飯なのですが、とても美味しく人気がある献立のひとつです。

