



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9月1日(火)

今日から9月ですが、気温が上がり暑い一日になりました。

献立

ごはん・牛乳・鶏肉の唐揚げ・ひじきの五目煮・小松菜のみそ汁

食べる時、カリッ！と音がする唐揚げです。  
温かいご飯に良く合う、人気の一品です。



### 鶏肉の唐揚げ(1人分)

〈材料〉

・若鶏もも肉	40g×2個
・塩、こしょう	少々
・おろししょうが	2g
・しょうゆ	8g
・酒	1g
・でんぷん	10g
・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉に軽く塩こしょうをし、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味を付けておく。
- ②でんぷんを①の肉にたっぷりまぶす。
- ③多めの油で、中芯まで火が通るように、ゆっくりじっくり揚げる。

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

熱量 894kcal たんぱく質 37.8g 脂質 27.4g カルシウム 492mg 食物繊維 3.9g

栄養士コメント

### 「小松菜」

小松菜は、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川付近で、ククタチナ(茎立ち)を品種改良して栽培され始めたといわれています。将軍徳川吉宗の鷹狩りの際に献上され、その時に地名から「小松菜」と名付けたそうです。

関東地方で古くから親しまれた野菜で、東京都、埼玉県、神奈川県といった首都圏で多く栽培されていますが、現在では日本各地の大都市近郊でも盛んに生産されています。秋田県内でも秋田市などで産地化が進んでいます。



小松菜は耐寒性が強く冬が旬ですが、周年栽培されています。栄養成分が豊富な緑黄色野菜で、β-カロテンをはじめビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類を豊富に含むほか、カルシウムや鉄分などのミネラル類や食物繊維も多いです。ほうれん草と比較しても栄養価的に劣るわけではなく、むしろカルシウム、鉄分などは小松菜の方が豊富です。  
給食ではよくみそ汁の実や和え物に使っています。

今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、味噌、秋田県産の枝豆、厚揚げ、油揚げを使っています。



秋田県産の冷凍枝豆です。袋を空けた途端によい香りが立ちました！