



『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7月14日(火)

今日は教科等訪問(校内授業研究会)です。

献立

わかめご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・ ツナサラダ・ミニトマト・大根のみそ汁

チキンのマーマレード焼き(1人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	80g
・マーマレード	10g
・醤油	8g
・おろしにんにく	2g
・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は開いて、切り身を浅く入れておく。
- ②マーマレード、醤油、おろしにんにくを混ぜ合わせ、肉を漬け込んでおく。
(ご家庭ではビニル袋を使うと便利です)
- ③オーブンやロースターで焦げ付かないように焼く。

ミニトマトは宮城県産でした。五城目のものはまだ少し早いようで、残念ながら今日には間に合いませんでした。



ニンニクの風味が良く、マーマレードの苦みを感じることなく美味しく食べられます。

熱量 823kcal たんぱく質 39.7g 脂質 21.3g カルシウム 389mg 食物繊維 4.7g

栄養士コメント

「ネギ」

地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

ネギにはビタミンA、ビタミンC、カルシウム、βカロテンなどが含まれています。葉ネギと白ネギでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ネギの方が太陽にあたって育った分、栄養が豊富なようです。

独特のにおいの素は「アリシン」という成分で、玉ネギにも含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると大きな効果が期待できます。アリシンは時間が経つと減ってしまうため、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみに、アリシンはにおいの強い白ネギの方に多く含まれています。また、アリシンには血行を良くして疲労物質である乳酸を分解する作用があることから、肩こりや疲労の回復にも効きます。

秋田県内では、JAあきた白神の『白神ねぎ』が有名です。同JAの管内(能代市・藤里町)は県内有数のネギ産地で、夏ネギ、秋冬ネギ、雪中ネギと一年中収穫が可能です。大自然の恵みを受けっぱりに受けたネギは、太くて、やわらかく、とろけるような味わいとシャキシャキした歯ごたえが特徴で、だまご鍋はもちろん、秋田名物のきりたんぼ鍋、しょつつる鍋にも欠かせない野菜です。

給食ではほぼ一年中五城目産のネギを使っています！

