



# 五 ー 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、  
美味しくいただきましょう！～

令和4年2月18日(金)

献立

チキンライス・牛乳・ごぼうサラダ・  
わかめスープ

レシピ その①



## ごぼうサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・ロースハム 10g (せん切り)
- ・ごぼう 40g (ささがき)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・冷凍いんげん 6g (3cm位の長さに切る)
- ・マヨネーズ 15g
- ・白すりごま 2g
- ・塩、こしょう 少々
- ・七味とうがらし 少々

〈作り方〉

- ①具材を切りそろえる。
- ②具材をそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ③マヨネーズと白すりごまをよく混ぜ合わせ、②を和える。  
七味唐辛子と塩こしょう少々を加える。

今日は五城目産の米, にんじん, ねぎ, 秋田県産の牛乳, たけのこを使っています。ケチャップ風味の味付けご飯も人気で、完食したクラスがほとんどでした！



地場産物使用率(カロリーベース) **57%**

熱量 881kcal たんぱく質 26.7g 脂質 35.4g カルシウム 331mg 食物繊維 6.5g

レシピ その②



## チキンライス(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 100g
- ・鶏もも肉 50g (一口大)
- ・玉ねぎ 50g (角切り)
- ・エリンギ 12g (短冊切り)
- ・バター 2.5g
- ・トマトケチャップ 30g
- ・ウスターソース 1g
- ・コンソメ 1g
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①米をどき、コンソメ、塩を少々加えてご飯を炊く。
- ②釜にバターを溶かし、鶏肉、エリンギ、玉ねぎを炒める。  
火が通ったら、ケチャップ等で調味する。
- ③①のご飯と②をよく混ぜ合わせる。

※グリーンピースを加えたり、ドライパセリをふったりすると  
彩りがよくなります。

## ひとくちメモ

チキンライスは、鶏肉を混ぜたご飯をトマトケチャップで味付けした、日本発祥の洋食です。

味付けにはほとんどの場合、トマトケチャップが使われています。主な具材としては、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、コーンなどがあり、これらを見じん切り、あるいは小さな賽の目切りにしてご飯と合わせて炒めた料理です。

大正時代には「チツケンライス」と呼ばれていたそうです。炒めた鶏肉、にんじん、玉ねぎを加えて炊いた西洋風の炊き込みご飯で、ケチャップを使用していないため、赤くはなかったのです。ケチャップ味になるのは、大正末期から昭和に入ってからとされています。

溶き卵を薄く焼いたもので包むとオムライスになりますし、お子様ランチにもよく登場します。鶏肉を使わない場合は「ケチャップライス」と呼ばれることもあるのだそうです。