



## 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す！～

令和3年4月23日(金)

献立

ご飯・牛乳・鶏肉の唐揚げ・  
ひじきの五目煮・かきたま汁

### 鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

・鶏モモ肉	40g×2個
・塩、こしょう	少々
・おろし生姜	2g
・醤油	6g
・酒	1g
・でんぷん	7g
・揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏モモ肉に軽く塩、こしょうをし、生姜、醤油、酒を合わせたタレに漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

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！

和食の定番「ひじきの五目煮」。人気メニューの鶏の唐揚げと一緒にいただきます！白いご飯によく合うおかずです。



熱量 909kcal たんぱく質 34.7g 脂質 31.5g カルシウム 362mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

### 「唐揚げ」

地場産物使用率(カロリーベース) **60%**

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。今日もしっかり食べました！