



五 一 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3年6月11日(金)

献立

五目チャーハン・牛乳・中華風サラダ・
わかめスープ・ブルーベリーゼリー

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
・乾燥きくらげ	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。乾燥きくらげは水で戻して、せん切りにする。
- 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、しゅうゆ3g、砂糖 1.5g、ごま油 1.5g、
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。

気温が30℃まで上がり暑い日になりましたが、食べやすいメニューだったため、残食は少なかったです。
しっかり食べてパワーチャージできました！



地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

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

「チャーハン」

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、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、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多い中華鍋は、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ッ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。

