

9月2日（水）「鶏肉と彩り野菜の揚げ煮」おいしくできました！

輪之内町保健センター発行の食育リーフレットで紹介されている「鶏肉と彩り野菜の揚げ煮」が給食に登場しました。

<9月2日(水)の給食>

レッツ クッキング!!

食育リーフレット「鶏肉と彩り野菜の揚げ煮」のレシピをご紹介します。

鶏肉と彩り野菜の揚げ煮

材料	分量	作り方
鶏もも肉	240g	①鶏肉を一口大に切る。
ピーマン	1個	②ピーマンを縦に半分に切り、種をとり、一口大に切る。
玉ねぎ	1/2個	③玉ねぎを縦に半分に切り、種をとり、一口大に切る。
枝豆	100g	④枝豆を茹でて、皮をむき、一口大に切る。
しょうゆ	大さじ2	⑤鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。
酒	大さじ2	⑥鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。
みりん	大さじ2	⑦鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。
塩	少々	⑧鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。
水	100ml	⑨鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。
鶏肉と彩り野菜の揚げ煮	1食分	⑩鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、油をきる。

電子レンジでお手軽オムレツ

材料	分量	作り方
卵	1個	①卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
ピーマン	1/2個	②卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
玉ねぎ	1/2個	③卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
枝豆	100g	④卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
しょうゆ	大さじ2	⑤卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
酒	大さじ2	⑥卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
みりん	大さじ2	⑦卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
塩	少々	⑧卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
水	100ml	⑨卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。
鶏肉と彩り野菜の揚げ煮	1食分	⑩卵を溶き、ピーマン、玉ねぎ、枝豆を加えて混ぜる。



鶏肉とじゃがいものから揚げに緑、赤、黄色のピーマン、玉ねぎ、枝豆などの野菜が甘辛いタレと一緒にからまっています。



麦入りごはん

白菜スープ

【野菜たっぷりこんだて】

9月2日は、1食11種類1人分114g(小学校中学年量)の野菜を使用しました。

海津市、安八郡の学校給食では、5種類以上(60g)の野菜を使った1品料理、または1食で7種類以上(100g)の野菜を使った献立を「野菜たっぷりこんだて」として月に1回取り入れています。



輪之内町産「黒豆の枝豆」が登場です

輪之内町大吉地区で育った黒豆の枝豆が10月16日(金)の給食に登場します。

輪之内町 大吉地区で育った 黒豆の枝豆

輪之内町の大吉地区の自然の中で、ていねいに育てられた黒豆の枝豆を、給食で味わいます！
地元でとれた、旬のおいしさを楽しみましょう。

黒豆の枝豆って？

「黒豆」は、成熟すると黒くなる大豆の一種です。その若い時期に収穫したものが「枝豆」です。一般的な枝豆より粒が大きく、甘みがあり、風味が豊かなのが特徴です。



枝豆の時期 (若い豆)



黒豆の時期 (成熟した豆)

旬の味を、味わって食べよう！

栄養たっぷり！ 黒豆の枝豆のチカラ

黒豆の枝豆には、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。

たんぱく質

体をつくるもとになる大切な栄養素。成長期のおなかにぴったり！



食物繊維

おなかの調子を整え、便通をよくしてくれます。おなかにやさしいはたらきがあります。



ビタミンB群

エネルギーをつくるのに必要な栄養素。つかれにくい体をつくれます。



鉄・カルシウム・カリウム

血や骨をつくるのに役立つミネラルも豊富です。体の中のバランスを整えてくれます。



地元の恵みに感謝して

大吉地区の農家さんが、土づくりからこだわり、愛情をこめて育ててくれました。地元でとれた新鮮な枝豆を、感謝しておいしくいただきます！

