

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月13日(月)

< きょうのこんだて >

けいはん (ごはん・ぐ・だし)

ぎゅうにゅう

もやしとこまつなのツナあえ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 557/720

たんぱく質(g) 21.9/27.7

脂質(g) 16.5/20.2

食塩相当量(g) 2.0/2.6

カルシウム(mg) 255/273

きょう おはなし けいはん けいはん かごしまけんあまみちほう かつた
今日のお話は、「鶏飯」についてです。鶏飯は、鹿児島県奄美地方に伝わ
きょうどりょうり はん うえ とりにく きんしたまご ぐ あたた
る郷土料理です。ご飯の上に鶏肉やしいたけ、錦糸卵などの具をのせ、温
とり だし をかけて食べます。その昔、奄美大島へ訪れる役人をもてな
すために、当時は貴重だった鶏肉を使って作ったといわれています。今日
けいはん ぐざい きゅうしょくよう た ぐざい
の鶏飯の具材は、給食用に食べやすくアレンジしました。ごはん具材
うえ とり ちゃづ た
をのせ、上から鶏だしをかけて、お茶漬けのようにして食べてみてくだ
さい。