



10月スクールランチ

令和5年10月
野々市市中学校給食センター

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちのよい季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。「よく食べ」、「よく学び」、「よく運動」し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です♪



栄養たっぷり!

ごはんは、エネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。ほかにもたんぱく質やビタミン、食物繊維などがバランスよく含まれています。

噛む回数が多い!

ごはんは「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことができます。噛む回数が多いため、脳やあごの発育の手助けとなります。

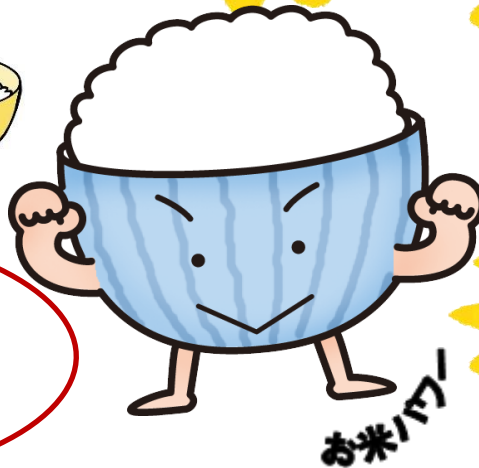
様々な料理に合う!

ごはんは、味が淡白なので、和食、洋食、中華料理など、さまざまな料理や食材ともよく合います。

中学生1人当たりの
基準量は...



約 230g



給食のお茶碗では、8割程度
よそうと基準量になります。
※活動量によって個人差はありますが、この量が中学生の時期に必要な量です。

腹もちが良い!

「粒食」であるごはんは、消化吸収がゆるやかなため、腹もちが良いです。



給食
レシピより

ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは、ピリ辛ソースで味付けされた韓国のフライドチキンです。ピリ辛な味付けで、ごはんが進みますね!!お好みで調味料の分量を変えてもok!

材料 <4人分>

鶏もも肉(60g)	4切
塩	適量
料理酒	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ1
玉ねぎのみじん切り	大さじ2
コチジャン	少々(お好みで)
★ トマトケチャップ	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
水	大さじ1

作り方

1. ヤンニョムソースを作る。(★の材料)
サラダ油で玉ねぎを炒め、残りの調味料を加えて軽く火を通す。(ゆるいようなら煮詰めるか、水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける)
2. 鶏肉に料理酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし、カリッと揚げる。
3. 2の鶏肉に1のヤンニョムソースをからめて出来上がり♪

