

12月4日(月)の給食



献立

| 献立 | 材料 |
|-------------|--|
| ごはん | 米 |
| 鶏肉のピーナッツがらめ | 鶏もも肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ 片栗粉 ピーナッツ |
| スパゲッティサラダ | ショートパスタ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩・こしょう |
| 野菜炒め | キャベツ もやし ピーマン 塩・こしょう ガラスープの素 ごま油 片栗粉 |
| チョコレートケーキ | ホットケーキミックス 卵 チョコレート ココアパウダー 牛乳 |
| ごま味噌汁 | わかめ 麩 すりごま みそ だし汁 |



チョコレートについて

チョコレートとはカカオの種子を発酵・焙煎したカカオマスを主原料とし、これに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練り固めたもののことで、ショコラと呼ばれることもあります。脂質やカリウム、カルシウムなど栄養価も高いチョコレートの種類や文化について紹介します。

～チョコレートの種類～

- ★ブラックチョコレート
砂糖や粉乳の配合が少なく、苦味が強いのチョコレート。
- ★セミスイートチョコレート
粉乳が若干配合されたチョコレート。ミルクチョコほど乳成分は多くない。
- ★ミルクチョコレート
粉乳が配合されたチョコレート。
- ★ハイミルクチョコレート
粉乳と非脂肪カカオ分が配合されたチョコレート。
- ★ホワイトチョコレート
粉乳は配合されているが脂肪カカオは含まれていない。白いチョコレート。

その他

- ★チョコレート飲料
チョコレートを乳製品や水と乳化させ、飲料用にしたもの。

～文化～

日本が初めてチョコレートを知ったのは幕末の頃。ヨーロッパへ派遣された人々がチョコレートの工場を見学している。その頃ヨーロッパではチョコレートを飲む習慣があったらしい。派遣されていた支倉常長が初めてチョコを食べた日本人といわれている。

