

# 1月19日(金) の給食



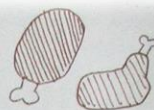
885 kcal

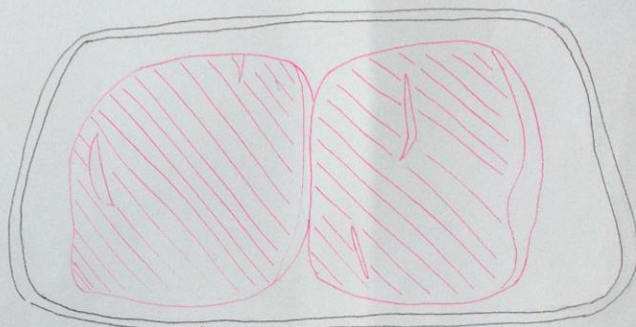


## 献立

献立	材料
ごはん	米
とり天	鶏もも肉 しょうが 天ぷら粉 塩・粒こしょう 水 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉・水
ごま和え	キャベツ えのき コーン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
大豆煮	大豆 ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ みりん・砂糖
みそ汁	玉ねぎ 麩 青ネギ 和風だし みそ
フルーツ ポンチ	みかん パイナップル



鶏もも肉 



### 鶏もも肉ってどんな食材？

鶏もも肉は、筋肉質で、火を通すと弾力のあるぷりぷりとした食感になる肉の部位です。唐揚げや照り焼き、煮物など様々な料理に使われます。あっさりした味わいが特徴の白肉に比べ、もも肉はジュースのような味わいがあります。鶏肉特有のまじりが味わえます。

### 皮つき、皮なしで栄養素に大きな違いが！

皮つきのもも肉は、脂質の量が少なくてカロリーは高くなります。皮を取り除くことで脂質の含有量が抑えられ、低脂質、高たんぱく質な食材になります。ヘルシーな味わいも、風味を楽しみたいときは皮つきのもも肉で、脂質の摂取量を抑えたいときは皮なしのもも肉を選ぶのがおすすめです。

### 上手な鶏もも肉の選び方

ドリップが出ない

鶏肉を買うときは、18℃肉のドリップ（肉汁）が出ていないかチェックしましょう。ドリップが出ていないということは、まだ成分が栄養素が肉から流れ出してはいる状態です。みずみずしくして透明感のあるピンク色

新鮮な鶏肉は、色がピンク色で透明感があります。肉の表面がみずみずしく、とろりとした状態のものを避けましょう。透明感がなくなり、白く濁った色になっているものは、鮮度が落ちてきている可能性がありますので避けましょう。

皮の毛穴が盛り上がっているもの

鶏もも肉に白い液は、毛穴がツツツと盛り上がり、皮自体も細かく穴があいて、新鮮でおいしい状態です。鮮度が落ちてくると、毛穴が盛り上がらなくなり、表面が平たんになります。