

【献立名】 パン 牛乳 鶏肉の瀬戸内レモンソース オニオンスープ ペルルメロン

実施月 7月

瀬戸内市町村立長船学校給食調理場 (作成者:栄養教諭 内田順子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
岡山っ子こめこパン		パン(20%米粉入り)		60g								
牛乳		牛乳		206g								
鶏肉の瀬戸内 レモンソース		鶏もも肉(一口大)	60g									
		白ワイン	2g									
		食塩	0.3g									
		こしょう	0.03g									
		たまねぎ	15g									
		酢	2g									
		しょうゆ	2g									
		上白糖	1.5g									
		岡山県産レモン果汁100%	1g									
		水	4g									
		かたくり粉	0.3g									
オニオンスープ		バター	1.1g	<p>【作り方】</p> <p>瀬戸内レモンチキン</p> <p>① 鶏肉に白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。</p> <p>② たまねぎはみじん切りにする。</p> <p>③ たまねぎ、酢、しょうゆ、上白糖、水をあわせて加熱し、レモン汁を加えて、かたくり粉でとろみをつける。</p> <p>④ ①と③を混ぜ合わせる。</p> <p>オニオンスープ</p> <p>① たまねぎはうす切り、にんじん、じゃがいもは短冊切り、キャベツはせん切り、パセリはみじん切りにする。</p> <p>② バターを溶かして、ベーコン、たまねぎを入れ、たまねぎがあめ色になるまで30分程度炒める。</p> <p>③ 水、にんじん、マッシュルームを入れて煮る。</p> <p>④ じゃがいもを入れて煮、火がとおったら、キャベツをくわえ、ブイヨン、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味をつける。</p> <p>⑤ パセリを加えて、ひと煮たちさせる。</p> <p>献立の意図</p> <p>瀬戸内市で収穫されるレモン、マッシュルーム、キャベツ、メロンなどを用い、地域に対する興味、関心を高めたいと思いこの献立を作成した。</p>								
		ベーコン(せん切り)	10g									
		たまねぎ	55g									
		にんじん	10g									
		じゃがいも	20g									
		キャベツ	20g									
		マッシュルーム水煮	8g									
		地養鶏ブイヨン	10g									
		コンソメ	0.9g									
		食塩	0.3g									
		こいくちしょうゆ	2.2g									
		こしょう	0.03g									
		水	100g									
		パセリ	0.6g									
ペルルメロン		ペルルメロン(1/16切れ)		50g								
エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
629	32.1	20.9	1255	303	56	1.8	2	245	0.57	0.63	37	4.2

栄養教諭のコメント

鶏肉の瀬戸内レモンソースは、レモン果汁のさわやかな風味で、暑い時期にも食べやすい献立となっています。

オニオンスープは、たまねぎをあめ色になるまでしっかりと炒めることで、コクのある味に仕上がります。瀬戸内市で収穫されたキャベツ、マッシュルームもおいしく食べることができます。

牛窓産のペルルメロンも、とても甘く、子どもたちは皮に実が残らないくらいまで喜んで食べています。



しょくいくセットちゃん ニュース



7月

レモン



牛窓では、レモンがたくさん作られています。

農薬をほとんど使用しないで育ったレモンは、安心して皮まで料理に使うことができます。

レモン畑の様子



温暖で、雨が少なく、風があまりふかない牛窓は、

レモンの栽培にぴったりなんだそうです。

赤紫色のつぼみをつけ、色は白やピンクで

強い香りのする花を咲かせます。レモンの木は

4、5年後に、やっと実がなります。収穫の時期は10月から1月中旬までです。

レモンの花



レモン クイズ

Q. 10月はまだレモンは緑色です。収穫したあとどうなるでしょう？

1. ずっと緑色のまま 2. 放っておくと黄色になる 3. 緑色のものは収穫しない

正解は、2の放っておくと黄色になるです。10月ごろは、実はまだ緑色ですが、

収穫しておいておくと、黄色になるそうです。12月ごろになると、黄色の実がつかます。

緑色のレモンは香りがとってもよいとのこと。香りを確かめてみたいですね。

