

# スクールランチだより No.59

市川市教育委員会 保健体育課

大きな釜でたくさんの玉ねぎやじゃがいもを煮込んで作るカレーは、学校給食の人気メニューです。

カレーは南インドのタミール語で「汁」とか「ソース」を意味しています。このカレーに欠かせない「カレー粉」、実はイギリス発祥のブレンドスパイスです。18世紀後半、インドでスパイスを手に入れたイギリス人が、自国でも簡単にインド料理（カレー）を作るため、スパイスをブレンドしたのが始まりです。辛さはチリペッパーやジンジャー、香りはクミンやオールスパイス、黄色のもとには「ターメリック（ウコン）」などが使われています。

## 【カレー】 《レシピ 4人分》

	(分量)	(切り方)	(作り方)
鶏むね肉	60g	1.5cm	① 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、たまねぎを少しずつ炒め、あめ色になるまでよく炒める。
酒	大さじ1/2		
油	小さじ1		
にんにく	1/2かけ	みじん切り	② 肉、にんじん、じゃがいもを加えて炒めたら、スープを入れて煮込む。
しょうが	1/4かけ	みじん切り	
たまねぎ	320g	スライス	③ ルー、チャツネ、調味料を入れ煮込む
にんじん	80g	いちょう切り	
じゃがいも	160g	角切り	
カレー粉	小さじ1/2		※ 調味料はお好みで調節してください。
こしょう	少々		
カレールー	60g		
ウスターソース	小さじ1/2		
中濃ソース	大さじ1/2		
水	160cc		
ガラスープ	4g		
しょうゆ	数滴		
梨ピューレ	小さじ1/2		
ガラムマサラ	少々		



## 妙典中学校

### ランチタイム



エネルギー  
903kcal  
たんぱく質  
27.2g  
脂質  
31.5g  
食塩相当量  
2.9g

麦ご飯 カレー 鶏の唐揚げ はるさめサラダ りんごタルト 牛乳

### 《栄養教諭からの一口メモ！》より

今日からオレンジリボンキャンペーンが始まります。それに合わせて妙典中のみんなと一緒に楽しく食べられる給食ということで、給食委員がアンケートを実施し、各クラスで主食・主菜・副菜のNo.1を決め、それを全校で集計した結果から考えた「オレンジリボン給食」です。

※オレンジリボンキャンペーンとは、あたたかい人間関係を形成することを目的として、生徒会を中心に実施している妙典中学校の取り組みです。



今年度は各学校の  
おすすめ献立を紹介しています。