

「アマメシ」とそれを『作る人』や『食べる人』の姿を紹介

給食版

# アマメシ通信 Vol.03

2022.3

今回は、新たに開設した「尼崎市立学校給食センター」で作られた中学校の給食に込められた想いやエピソードを教えてくださいました。

今回紹介する『アマメシ』は、『タンドリーチキン』です。



「タンドリーチキン」は、とり肉を数種類のスパイスやヨーグルトを使った調味液に漬け込んで作るインド料理です。本来は「タンドール」というつぼ型の窯（かま）の内側に鉄製の串にさしたとり肉を入れて焼きます。高温で焼くのでパリっとした食感が特徴です。ごはんにもよく合うので、生徒たちにも大人気の一品で、ご覧のとおり完食です。



《材料(3~4人分/鶏もも肉1枚分)》 \*ナイロン袋  
・鶏もも肉 約300g ・プレーンヨーグルト 大さじ3 ・トマトケチャップ 大さじ1+小さじ1  
・ウスターソース 小さじ2 ・塩 小さじ1/4 ・こしょう 少々 ・カレーパウダー 小さじ1弱 ・サラダ油 適宜(分量外)

《作り方》

- ① 鶏もも肉は、1人2切れになるように切る。
- ② ナイロン袋に①の鶏もも肉と調味料(サラダ油以外)を加え、袋の口を閉めてしっかりもみこみ、1時間以上冷蔵庫に寝かせる。
- ③ フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、②の鶏もも肉を皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

《栄養価(1人分)》 エネルギー：217kcal、食物繊維：0.3g、食塩相当量：1.1g

作る人



食べる人

令和4年1月12日から開始した「中学校給食」。新型コロナウイルス感染症の影響で、生徒が一丸となって取り組む行事が中止となる昨今ですが、給食の準備から片付けまで、生徒同士が協力しあう姿に先生方も感心されていました。献立表は、保護者も子どもと一緒に楽しく学べる内容で、「心も体も健やかに成長してほしい」という願いが伝わってきます。現在、黙食ではありますが、校内放送から流れる、献立に込められた「給食一言メッセージ」を聞きながら、温かいごはんとおかずをいただける幸せを感じているのは、何よりも生徒たちではないでしょうか。

「未来を担う子どもたちに、栄養バランスのとれた安全で安心な食事を届けたい」というたくさんの想いが詰まった「アマメシ」でした。ご協力いただきありがとうございました。

施設の紹介

毎月の献立はこちらから ↓↓↓

施設名：尼崎市立学校給食センター  
所在地：〒661-0966  
尼崎市西川1-2-1  
電話番号：06-6491-8390



編集：尼崎市保健所 健康増進課