



# とりにく 鶏肉

きゅうしょくゆうびん  
\* 松本市学校給食センター \*

## ◎給食でよく使う部位は3つ

- ・もも…脂身が多く、やわらかく味にコクがあります。
- ・むね…脂身が少なく、あっさりとした味で、うま味があります。
- ・ささみ…形が笹の葉に似ているのでささみ(笹身)とよばれています。

## ◎成長期に必要な栄養が豊富

丈夫な体を作る「たんぱく質」や粘膜を強く、  
かぜなどの病気を予防する「ビタミンA」が含まれています。



## 給食の鶏肉料理 どれが好きですか？

チキンカレー  
(もも)



チキンスープ  
(もも・むね)



とりにく にももの  
鶏肉の煮物  
(もも)



チキンソテー  
(もも)



チキンカツ  
(もも・むね)



さんぞくや  
山賊焼き  
(もも・むね)



からあげ  
(もも)



ささみのレモンソース  
(ささみ)

