

令和3年10月14日(木)

献立

ポークカレー・牛乳・コーンサラダ・福神漬

ポークカレー(1人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 55g
- ・じゃがいも 70g
- ・玉ねぎ 70g
- ・炒め玉ねぎ 12g
- ・にんじん 30g
- ・トマト缶 15g
- ・おろしにんにく 2g
- ・おろししょうが 2g
- ・無塩バター 2g
- ・赤ワイン 3g
- ・中濃ソース 1.5g
- ・カレールー 25g
- ・カレー粉 少々
- ・ローリエ 数枚

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんはいちよう切り、玉ねぎは櫛切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、豚肉を軽く炒める。
- ③野菜を加えて炒めてから、水を足して煮込む。途中、赤ワインを入れ、カレールーを加える。中濃ソース、カレー粉などで味を調える。

今日は五城目産の米, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, にんにく, 冷凍トマト, 秋田県産の牛乳, 豚肉, きゃべつを使っています。米は新米の「あきたこまち」です!



地場産物使用率(カロリーベース) 78%

熱量 933kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.1g カルシウム 370mg 食物繊維 6.7g



五 一 中  
今日の給食

~「食」に関わる全てのことに感謝して, 美味しくいただきましょう!~

令和3年10月15日(金)

献立

かき揚げ丼・牛乳・大根の酢の物・もやしと麩のみそ汁

大根の酢の物(一人分)

〈材料〉

- ・スクール系かまぼこ 6g
- ・大根 50g (いちよう切り)
- ・きゅうり 10g (うすい輪切り)
- ・人参 5g (いちよう切り)
- ・菊 1g (花びらを摘む)
- ・酢 3g
- ・塩 0.1g
- ・砂糖 2g

〈作り方〉

- ①かまぼこはボイルして冷ます。
- ②大根, きゅうりは塩素消毒をし, 生で使用。大根はうすくいちよう切り, きゅうりはうすく輪切りにする。
- ③人参はうすくいちよう切り, 菊は花びらを摘む。それぞれを茹でて冷ましておく。
- ④調味料を合わせ, 食材と和える。

※菊の花が良いアクセントになっています。



今日は五城目産の米, さつまいも(シルクスweet), 人参, 小松菜, ねぎ, 玉ねぎ, 味噌, 秋田県産の牛乳, 菊を使っています。野菜たっぷりのかき揚げ丼です!



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 847kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.5g カルシウム 617mg 食物繊維 6.4g