

令和3年10月19日(火)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ホッケ)・切干大根のうま煮・小松菜のみそ汁・秋田県産りんごゼリー

切干大根のうま煮(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも小間切れ 10g
- ・切干大根 10g
- ・にんじん 8g(せん切り)
- ・さやいんげん 6g(適当な長さに切る)
- ・干し椎茸 1g
- ・油揚げ 6g(せん切り)
- ・サラダ油 適量
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 4.5g
- ・みりん 2g
- ・酒 2g

〈作り方〉

- ①切干大根、干し椎茸を水に漬けて戻す。
- ②にんじん、いんげんを切る。
いんげんを塩ゆでして冷ましておく。
- ③油揚げは油抜きをして、せん切りにする。
- ④サラダ油で鶏肉を炒める。にんじん、切干大根、椎茸、油揚げを加えて軽く炒め、水を少し足して煮る。
- ⑤調味料を煮含める。
最後にいんげんを散らす。

今日は五城目産の米、切干大根、人参、いんげん、味噌、秋田県産の牛乳、小松菜、ぶなしめじ、厚揚げ、干し椎茸を使っています。ゼリーには県産りんごが使われています。



地場産物使用率(カロリーベース) 80%

熱量 819kcal たんぱく質 35.7g 脂質 20.8g カルシウム 432mg 食物繊維 4.6g



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20日(水)

献立

コッペパン・県産ブルーベリージャム・牛乳・バジルチキン・マカロニのトマトスープ煮・わかめと野菜のスープ

マカロニのトマトスープ煮(一人分)

〈材料〉

- ・マカロニ(フジッリ) 16g
- ・カットウインナー 20g
- ・玉ねぎ 20g(スライス)
- ・おろしにんにく 0.6g
- ・オリーブオイル 適量
- ・トマト缶 12g
- ・レンズ豆 6g
- ・ピーマン 7g(みじん切り)
- ・赤ワイン 適量
- ・トマトケチャップ 12g
- ・コンソメ 0.6g
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①野菜類を切りそろえておく。
- ②マカロニを少しかために茹でておく。
- ③オリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
- ④調味料を加えてトマトソースを作り、レンズ豆、ピーマンを加えてよく煮る。
- ⑤①のマカロニを加えて炒め合わせる。

今日は五城目産のじゃがいも、人参、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、秋田県産の牛乳、米粉パスタ、ウインナーを使っています。パンも県内生産品です。



地場産物使用率(カロリーベース) 35%

熱量 820kcal たんぱく質 39.2g 脂質 25.8g カルシウム 314mg 食物繊維 6.2g