

令和3年10月21日(木)

献立

五目チャーハン・牛乳・ 春雨サラダ・水菜のスープ

青椒肉絲(一人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 50g (拍子木切り)
- ・酒 1g (下味)
- ・醤油 2g (下味)
- ・生姜 少々(下味)
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g (せん切りして下茹でする)
- ・赤・黄ピーマン 10g (")
- ・たまねぎ 30g (スライス)
- ・たけのこ水煮 15g (スライスして下茹でする)
- ・にんにく 少々 (すりおろす)
- ・ごま油 適量
- ・醤油 4g
- ・砂糖 3g
- ・ウスターソース 2g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。
- ②ピーマンをせん切りにし、下茹でする。
- ③たけのこ、たまねぎを炒め、①の肉も炒め合わせ、味付けをする。最後に②のピーマンを加え、味を整える。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、ねぎ、たけのこ、椎茸+を使っています。ピーマンはまだ県外産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **59%**

熱量 880kcal たんぱく質 29.7g 脂質 30.4g カルシウム 309mg 食物繊維 4.0g



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す！～

令和3年10月22日(金)

献立

ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・ 五目きんぴら・大根のみそ汁

ちくわのマヨネーズ焼き(1人分)

〈材料〉

- ・かもめちくわ 1本
- ・マヨネーズ 20g
- ・みそ 1g
- ・白ワイン 少々
- ・ドライパン粉 2g

〈作り方〉

- ①ちくわを縦長に半分に切る。
- ②マヨネーズと味噌をよく混ぜ、白ワインを少々加えてさらに混ぜる。
- ③ちくわの断面を上にして並べ、溝になった部分に②のをせる。その上に、ドライパン粉のをせる。
- ④オーブンで③を焼く。
焼き上がってからドライパセリをふってもよいです。

白いご飯によく合う一品です。実は隠れた人気メニューです！今日も完食でした。

今日は五城目産の米、人参、ピーマン、ねぎ、じゃがいも、味噌、秋田県産の牛乳、大根を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **66%**

熱量 896kcal たんぱく質 25.2g 脂質 32.3g カルシウム 332mg 食物繊維 6.3g