

令和3年10月26日(火)

献立

チキンライス・牛乳・ゆで野菜サラダ・ポトフ

ポトフ(一人分)

〈材料〉

- ・ポークウインナー 20g(スライス)
- ・じゃがいも 80g(乱切り)
- ・にんじん 30g(厚めのいちよう切り)
- ・玉ねぎ 60g(くし形)
- ・かぶ 40g(一口大)
- ・セロリ 3g(スライス)
- ・コンソメ 3g
- ・酒 少々
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①野菜類を切りそろえておく。
- ②鍋に具材を入れ、水、コンソメを加えてコトコト煮る。
- ③全体に火が通り、味が染み込んだら塩こしょうで味を整える。

※給食では具材を一口大に切って汁も多めにしていますが、本来は大きめに切り汁も多くはないようです。洋風おでんのような感じです。

今日は五城目産の米、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パプリカ、秋田県産の牛乳、かぶ、セロリ、ポークウインナーを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **75%**

熱量 911kcal たんぱく質 29.4g 脂質 30.6g カルシウム 311mg 食物繊維 7.2g



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27日(水)

献立

肉うどん・牛乳・リングコロッケ・ごまマヨあえ

ごまマヨあえ(1人分)

〈材料〉

- ・ほうれん草 20g(3cm位に切る)
- ・キャベツ 60g(太めのせん切り)
- ・にんじん 10g(せん切り)
- ・ちくわ 10g(スライス)
- ・マヨネーズ 7g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・白すりごま 2.5g

〈作り方〉

1. 材料を切ってから茹でる。茹で上がった後冷水にとり、水気を切ってよく冷ます。
2. 調味料とすりごまをよく混ぜ合わせる。
3. 1と2をよく和えて完成。

すりごまとマヨネーズの風味が良く、野菜が食べやすくなります。今日もしっかり食べていました！

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**



今日は五城目産のねぎ、玉ねぎ、秋田県産の豚肉、干し椎茸を使っています。個袋入りの温かいうどんは地元の「大川うどん」製です。ツルツルしておいしいうどんです！

熱量 860kcal たんぱく質 29.5g 脂質 38.1g カルシウム 380mg 食物繊維 5.5g