

令和3年10月28日(木)

献立

ご飯・牛乳・さばのみそ煮・
とんぶり和え・いものこ汁

いものこ汁(一人分)

〈材料〉

・豚モモ肉	20g (スライスを一口大に切る)
・里芋	60g (一口大)
・糸こんにゃく	25g (適度な長さに切る)
・舞茸	12g (小房に分ける)
・ねぎ	10g (小口切り)
・味噌	10g
・酒	2g
・みりん	少々

〈作り方〉

- ①里芋は一口大に切り、下茹でしておく。
- ②糸こんにゃくは適度な長さに切り、下茹でする。
- ③豚肉を煮てアクを取り、糸こんにゃく、舞茸、里芋を加えて煮る。
- ④味噌、酒で調味し、ねぎを加えて一煮立ちさせる。

いものこ汁の肉は、豚、牛、鶏のいずれかを使い、味噌または醤油で味付けします。所によって様々です。

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

今日のいものこ汁には五城目産のねぎ、味噌、秋田県産の豚肉、白い椎茸を使っています。今回は県産の里芋を使って作りたと思います！牛乳、とんぶりも秋田県産でした。



熱量 844kcal たんぱく質 39.0g 脂質 22.8g カルシウム 359mg 食物繊維 6.1g



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29日(金)

献立

わかめご飯・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・
ブロッコリーのペペロンチーノ・野菜スープ

今日は五城目産の米、玉ねぎ、人参、秋田県産の牛乳、白菜を使用しています。鍋物に良く使う白菜をスープの具材にしました。寒くなり野菜のうま味が増してきたように感じます。

ブロッコリーのペペロンチーノ(一人分)

〈材料〉

・ブロッコリー	60g
・ベーコン	20g
・おろしにんにく	1g
・鷹の爪	少々 (輪切り)
・オリーブオイル	8g
・塩	少々
・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は幅広の拍子木切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩ひとつまみ入れて堅めに茹でる。茹であがったら水で冷まし、水気をきっておく。
- ③フライパンににんにく、輪切りの鷹の爪を入れオリーブオイルでゆっくり暖めて香りを出す。香りが出たらベーコンを入れて炒め、塩こしょうをし、②を加える。

※ブロッコリーを茹で過ぎないことが美味しく作るポイントです。

※今回はキャベツと人参を加えてみました。



地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

熱量 864kcal たんぱく質 28.5g 脂質 28.4g カルシウム 404mg 食物繊維 6.2g