

令和3年10月4日(月)

献立

ご飯・牛乳・チキンカツ(パックソース付き)・昆布佃煮・もやしと麩のみそ汁

チキンカツ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏むね肉 70g
- ・塩, こしょう 少々
- ・小麦粉 5g
- ・卵 10g
- ・ドライパン粉 15g
- ・揚げ油 適量
- ・中濃ソース 5g

〈作り方〉

- ①鶏肉を叩いて、肉をやわらかくする。塩, こしょうで下味をつける。
- ②①に小麦粉, 溶き卵, パン粉の順で衣を付ける。
- ③揚げ鍋に油を入れ, 肉の中心まで火が通るように揚げる。食べるときにソースをかける。

今日は五城目産の米, ねぎ, にんじん, 味噌, 秋田県産の牛乳, 豆腐を使っています。手作りのチキンカツと一緒においしくいただきます!



今日から「あきたこまち」の新米です!

地場産物使用率(カロリーベース) 62%

熱量 913kcal たんぱく質 42.1g 脂質 26.4g カルシウム 396mg 食物繊維 4.9g



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5日(火)

献立

ひじきご飯・牛乳・シュウマイ・生姜のサラダ・大根葉のみそ汁

ひじきご飯(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 100g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・干しひじき 2.5g (水で戻しておく)
- ・油あげ 5g (せん切り)
- ・にんじん 10g (小さく切る)
- ・干しいたけ 1g (戻してスライス)
- ・冷凍むぎ枝豆 8g (下ゆでしておく)
- ・サラダ油 2g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 5g
- ・砂糖 1.5g
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①米をとぎ, しょうゆ, 酒, みりん, 塩を少々加えて炊く。(調味料の分, 水をやや少なめに調整する)
- ②材料を洗って切るなど, 下処理をする。
- ③鍋にサラダ油をしき, ひき肉を炒める。火が通ったら, にんじん, しいたけ, 油あげを加え, 調味して煮含める。
- ④炊きあがったご飯に③とゆでた枝豆を混ぜ込む。



今日は五城目産の大根葉を使ったみそ汁です。大根葉はカルシウム, 鉄, ビタミンAなどが豊富ですので, ぜひ食べてください!



地場産物使用率(カロリーベース) 65%

熱量 862kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.2g カルシウム 420mg 食物繊維 5.5g