

令和3年10月6日(水)

献立

あっさり塩ラーメン・牛乳・豆苗ともやしの
シャキシャキあえ・かぼちゃパイ

豆苗ともやしのシャキシャキあえ(1人分)

〈材料〉

・豆苗	30g
・きゅうり	20g
・もやし	40g
・まぐろオイル漬け	15g
・しょうゆ	2g
・上白糖	0.6g
・酢	1.5g
・白いりごま	0.8g

〈作り方〉

- ①豆苗は根元をカットする。
- ②豆苗、もやしは茹でて冷ましておく。
- ③きゅうりはせん切りにする。
- ④まぐろオイル漬けはザルにあげ、汁気を切っておく。
- ⑤調味料を合わせてタレを作り、②③④を和える。

※給食では、きゅうり等を生で食べる場合、塩素消毒をしてから使用しています。

今日は五城目産のねぎ、にんじん、かぼちゃ缶詰、秋田県産の牛乳、豚肉、キャベツを使っています。中華麺は地元の大川うどんの製品です。



地場産物使用率(カロリーベース) 79%

豆苗(とうみょう)はエンドウ豆の若菜です。
β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどが豊富に含まれています！

熱量 834kcal たんぱく質 38.7g 脂質 22.7g カルシウム 343mg 食物繊維 8.8g



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7日(木)

献立

ご飯・牛乳・紅鮭の塩焼き・
豚肉と野菜の煮物・きのこのみそ汁

豚肉と野菜の煮物(1人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	30g (一口大)
・さつまいも	15g (一口大)
・じゃがいも	50g (乱切り)
・ごぼう	10g (乱切り)
・にんじん	15g (乱切り)
・さやいんげん	7g (適度な長さに切る)
・つきこんにやく	20g (")
・ごま油	2g
・砂糖	1.5g
・しょうゆ	6g
・酒	1g

〈作り方〉

1. 材料を切る。いんげん、こんにやくは下茹でしておく。
2. 鍋にごま油をしき、豚肉を炒める。
3. ごぼう、にんじん、じゃがいも、こんにやく、さつまいもを加えて炒める。
4. 調味料で味をつけ、じっくり煮含める。
5. 最後にいんげんを入れる。

紅鮭の塩焼きと煮物は、白いご飯によく合うおかずです。五城目産の米、じゃがいも、にんじん、いんげん、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、しめじ、椎茸、豆腐を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 83%

熱量 891kcal たんぱく質 37.7g 脂質 29.4g カルシウム 338mg 食物繊維 5.2g