

令和3年11月10日(水)

献立

ハヤシライス・牛乳・ミルク・ゆで野菜サラダ

ハヤシライス(1人分)

- 〈材料〉
- ・豚ばら肉 20g (一口大)
  - ・豚もも肉 30g (一口大)
  - ・生玉葱 70g (スライス)
  - ・炒め玉葱 17g
  - ・トマト缶 10g
  - ・にんじん 20g (いちょう切り)
  - ・エリンギ 8g (スライス)
  - ・グリーンピース 5g
  - ・サラダ油 適量
  - ・赤ワイン 3g
  - ・ハヤシルウ 25g
  - ・中濃ソース 2g
  - ・トマトケチャップ 8g

〈作り方〉

- ①材料を切る。豚肉に赤ワインをふっしておく。
- ②鍋に少量の油を入れて肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。火が通ったら、ひたひたに水を入れて煮込む。
- ④材料が煮えたら炒め玉葱、ルウを加えて中火でゆかりかき混ぜながら煮込む。最後にソースやケチャップで味を整え、グリーンピースを加える。

今日は給食の時間が早いため、早めに作れるメニューにしています。かなり久しぶりに、牛乳に入れるミルクを付けてみたところ...牛乳が残りませんでした！



地場産物使用率(カロリーベース) 73%

熱量 961kcal たんぱく質 26.2g 脂質 35.1g カルシウム 399mg 食物繊維 6.9g



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す！～

令和3年11月11日(木)

献立

ご飯・牛乳・ささみチーズフライ(パックソース付)・おひたし・根菜汁

根菜汁(1人分)

- 〈材料〉
- ・生揚げ 20g (さいの目切り)
  - ・干し椎茸 1g
  - ・大根 30g (いちょう切り)
  - ・にんじん 15g (いちょう切り)
  - ・ごぼう 15g (輪切り)
  - ・ねぎ 10g (小口切り)
  - ・味噌 10g
  - ・煮干し 少々

〈作り方〉

- ①厚揚げはさっと湯通しして、さいの目に切る。
- ②干し椎茸は水で戻してから、適度な大きさに切る。
- ③大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは輪切り(太い部分はいちょう切り)にし、水にさらしてアクを抜く。
- ④煮干しでダシを取り、根菜と干し椎茸を煮る。厚揚げを加え、火が通ったら味噌で調味する。最後にねぎを加え一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、大根、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、生揚げ、干し椎茸を使用しています。根菜汁は食物繊維が2.9gも摂れるので、しっかり食べて欲しいです。



地場産物使用率(カロリーベース) 74%



熱量 754kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.3g カルシウム 426mg 食物繊維 5.4g