

令和3年11月1日(月)

献立

親子丼・牛乳・きくらげサラダ・大根のみそ汁

きくらげサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・ロースハム 10g(せん切り)
- ・乾燥きくらげ 1g(せん切り)
- ・にんじん 10g(せん切り)
- ・もやし 40g
- ・きゅうり 12g(せん切り)
- ・棒々鶏ドレッシング 10g

〈作り方〉

- ①ハム、野菜はせん切りにする。きくらげは水で戻してからせん切りにする。
- ②ハム、にんじん、もやしをそれぞれ茹でて冷んでよく冷まし、水気を切っておく。きくらげもさっと湯通して冷ましておく。
- ③食材を合わせ、棒々鶏ドレッシングで和える。

※給食ではきゅうりは塩素消毒した上で、生で使用しています。

今日は五城目産の米、大根、玉ねぎ、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸を使っています。スチコンで作る親子丼は卵がふんわりして美味しいですよ。



地場産物使用率(カロリーベース) 64%

きくらげはきのこの仲間です。コリコリした食感があり、中華料理によく使われています。

熱量 871kcal たんぱく質 38.2g 脂質 28.5g カルシウム 351mg 食物繊維 5.8g



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11月2日(火)

献立

ご飯・牛乳・おでん・味付け肉団子・ブロッコリーのおかか和え

おでん(1人分)

〈材料〉

- ・大根 100g(厚めのいちよう切り)
- ・さつまいも 60g(いちよう切り)
- ・焼きちくわ 20g(乱切り)
- ・野菜つみれ 12g
- ・うずら卵水煮 30g
- ・角こんにゃく 60g(一口大)
- ・だし昆布 3g
- ・しょうゆ 1g
- ・酒 2g
- ・みりん 1g
- ・おでんの素 3g

〈作り方〉

1. 材料をる。
2. だし昆布でだしを取る。昆布を取り出して一口大の角切りにする。
3. 大根、こんにゃくを下茹でする。
4. だしに具材を入れて煮る。途中、調味してじっくり煮込む。大根に味が染み込んだら完成。

今日は五城目産の米、大根、秋田県産の牛乳、こんにゃくを使っています。寒くなると鍋物が美味しくなります。具沢山のおでんで



地場産物使用率(カロリーベース) 62%

熱量 831kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.1g カルシウム 459mg 食物繊維 6.5g