

令和3年11月15日(月)

献立

鮭わかめご飯・牛乳・卵焼き・  
豚肉とフキの煮物・すまし汁

豚肉とフキの煮物(一人分)

〈材料〉

- ・豚肉スライス 20g (一口大)
- ・さつま揚げ 80g (乱切り)
- ・ふき水煮 35g (3cm位の長さに切る)
- ・つきこんにゃく 35g (くし形)
- ・にんじん 12g (一口大)
- ・サラダ油 少々
- ・砂糖 0.5g
- ・酒 1.5g
- ・しょうゆ 5.4g
- ・みりん 3g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①食材を切りそろえておく。
- ②サラダ油をしき、豚肉を炒める。だいたい火が通ったら他の具材を加えて軽く炒め、水を加えて煮る。
- ③調味料を加え、全体に味が馴染むようにじっくり煮る。

今日は五城目産の米、秋田県産の牛乳、豚肉、ふき水煮、ぶなしめじを使っています。すまし汁はかつお節と昆布のだしが効いていて、みそ汁とはまた違った味わいです。



※当日、写真を撮ることが出来なかったため、過去の写真を切り貼りしています。

地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

熱量 802kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.5g カルシウム 407mg 食物繊維 3.6g



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16日(火)

献立

ご飯・牛乳・鶏肉の唐揚げ・ごまあえ・なめこ汁

鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏のモモ肉 40g × 2個
- ・塩、こしょう 少々
- ・おろし生姜 2g
- ・醤油 6g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 7g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏モモ肉に軽く塩、こしょうをし、生姜、醤油、酒に30分くらい漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

から揚げ(からあげ、空揚げ、唐揚げ)は、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶして、衣をつけずに高温の油で揚げた料理です。単に「からあげ」という場合は鶏肉を使ったものを指していることが多いですが、野菜や魚介類を使ったものもあります。

今日は五城目産の米、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豆腐、なめこを使っています。鶏肉の唐揚げは白いご飯によく合うおかずで、人気メニューのひとつです！



地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

熱量 811kcal たんぱく質 35.8g 脂質 24.1g カルシウム 348mg 食物繊維 4.4g