

令和3年11月17日(水)

献立

### アベクトースト・牛乳・ ロールキャベツ・果物(バナナ)

#### ロールキャベツ(一人分)

〈材料〉	キャベツ	100g
	鶏挽き肉	60g
	たまねぎ	30g
	しいたけ	3g
	卵	8g
	パン粉	10g
	塩、こしょう	少々
	ポークウインナー	20g 1本
	にんじん	25g
	トマトピューレ	6g
	トマトケチャップ	10g
	トマト缶	15g
	コンソメ	3g
	赤ワイン	2g

#### ※キャベツの 下ごしらえ

芯をくり抜いて  
葉を一枚ずつ  
はがす。  
熱湯にくぐらせ、  
しんなりさせる。

#### 〈作り方〉

- ①玉葱はみじん切り、しいたけはスライス、にんじんは半月形、トマト缶はミキサーにかける。
- ②挽き肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩こしょう少々をよくこねて種をつくり、人数分に分けておく。
- ③茹でたキャベツを広げ、葉先から②を入れて包む。包んだものを鍋にきっちり敷いていく。その上にウインナーをのせ、コンソメスープでじっくり煮込む。
- ⑤別に作ったトマトスープと一緒に盛り付けていただきます。

今日は五城目産の玉ねぎ、秋田県産のポークウインナー、椎茸を使っています。パンはたけや製パンのアベクトースト。調理員さんが手作りしたロールキャベツをいただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

熱量 844kcal たんぱく質 39.0g 脂質 22.8g カルシウム 359mg 食物繊維 6.1g



## 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11月18日(木)

献立

### ご飯・牛乳・さんまの生姜煮・ とんぶりあえ・豚汁

#### とんぶりあえ(一人分)

〈材料〉	小松菜	20g
	きゃべつ	50g
	にんじん	5g
	とんぶり	3g
	しょうゆ	4g
	砂糖	0.2g

#### 〈作り方〉

- ①小松菜は3cm位の長さに切る。きゃべつは太めにせん切り、にんじんもせん切りにする。
- ②①をそれぞれ茹でて冷ます。
- ③野菜の水気を絞り、しょうゆ、砂糖少々で調味する。



今日は五城目産の米、じゃがいも、ねぎ、きゃべつ、白菜、小松菜、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、こんにゃく、とんぶりを使用しています。地場産食材たっぷりの献立です！



地場産物使用率(カロリーベース) **84%**

熱量 841kcal たんぱく質 32.8g 脂質 26.3g カルシウム 404mg 食物繊維 4.8g