

令和3年11月22日(月)

献立

ご飯(サキホコレ)・牛乳・豚肉の生姜焼き・
切干大根の煮付け・にらたま汁



今日は五城目産の切干大根, 甘酒, 味噌, 秋田県産の米, 牛乳, 豆腐, 干し椎茸を使っています。米は秋田米新品種の「サキホコレ」を全校で味わいました！美味しかったです！



サキホコレを食べた感想は,
・粒が大きい。 ・ツヤツヤ。
・粘り気があり, もっちりしていて食べ応えがある。

地場産物使用率(カロリーベース) **90%**

熱量 911kcal たんぱく質 29.4g 脂質 30.6g カルシウム 311mg 食物繊維 7.2g



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よ!～

令和3年11月24日(水)

献立

肉うどん・牛乳・ツナサラダ・ごろっとかぼちゃパイ

ツナサラダ(1人分)

〈材料〉

- ・ほうれん草 20g (3cm位に切る)
- ・キャベツ 60g (太めのせん切り)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・ホールコーン 10g
- ・まぐろオイル漬け 10g (スライス)
- ・青じそドレッシング g
- ・塩, こしょう 少々

〈作り方〉

1. 材料を切ってから茹でる。茹で上がった後冷水にとり, 水気を切ってよく冷ます。
2. まぐろオイル漬けはザルにあげ, 汁を切っておく。
3. 1と2を混ぜ合わせ, 青じそドレッシングで調味する。

青じそドレッシングを使うとサッパリとした味わいになります。お好みのドレッシングで作ってください。

地場産物使用率(カロリーベース) **73%**



今日は五城目産のねぎ, きゃべつ, かぼちゃ缶詰, 秋田県産の豚肉, 干し椎茸を使っています。また, 袋入りの温かいうどんは地元の「大川うどん」製です。

熱量 811kcal たんぱく質 30.9g 脂質 30.7g カルシウム 323mg 食物繊維 7.4g