

令和3年11月25日(木)

献立

栗ご飯・牛乳・シューマイ・大根のおかかサラダ・わかめのみそ汁

栗ご飯(1人分)

〈材料〉

- ・精白米 70g
- ・餅米 30g
(米をといでから、水に20分以上漬けておく。)
- ・白だししょうゆ 適量
- ・栗甘露煮 20g(細かく切る)
- ・ごぼう 10g(ささがき)
- ・にんじん 10g(せん切り)
- ・干し椎茸 1.5g(水で戻してから小さく切る)
- ・酒 5g
- ・白だししょうゆ 3g
- ・塩 0.5g
- ・栗甘露煮の汁 少々

〈作り方〉

- ①精白米、餅米を一緒にとぎ、十分に水を吸わせておく。
- ②米に水と調味料を加えて炊く。
- ③釜でごぼう、にんじん、椎茸を煮て調味し、栗の甘露煮を加えて混ぜる。
- ④炊きあがったご飯と、③を混ぜ込む。

今日は甘露煮の栗を使った`甘い`栗ご飯。ほぼ完食でした。五城目産の米(うるち米・もち米)、大根、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豆腐、干し椎茸を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 825kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.6g カルシウム 362mg 食物繊維 5.7g



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26日(金)

献立

チキンカレー・牛乳・ポテトサラダ・福神漬

ポテトサラダ(1人分)

〈材料〉

- ・じゃがいも 70g
- ・きゅうり 15g
- ・人参 20g
- ・ロースハム 8g
- ・ホールコーン 6g
- ・玉ねぎ 5g
- ・マヨネーズ 12g
- ・はちみつ 2g
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをして水分をよく絞っておく。
- ③人参は薄いイチョウ切り、ハムは角切りにしてゆで、冷ましておく。冷凍ホールコーンもさっとゆでて冷ましておく。
- ⑤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味を抜いてから水気をしっかり絞る。
- ⑥①~⑤の荒熱が取れたら、マヨネーズ、はちみつとよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。

今日は五城目産の米、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、福神漬、秋田県産の牛乳を使用しています。ポテトサラダははちみつを使い、甘さ控え目にしています。



地場産物使用率(カロリーベース) 61%

熱量 1032kcal たんぱく質 31.7g 脂質 35.4g カルシウム 382mg 食物繊維 5.3g

