

令和3年11月29日(月)

献立

キムチチャーハン・牛乳・野菜のナムル・肉だんごスープ・ジャージーヨーグルト

キムチチャーハン (1人分)

- 〈材料〉
- ・米 100g
 - ・酒 2.5g
 - ・塩 0.35g
 - ・豚ひき肉 30g
 - ・白菜キムチ 25g (一口大)
 - ・にんじん 10g (せん切り)
 - ・ねぎ 10g (小口切り)
 - ・おろしにんにく 1g
 - ・ごま油 1g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・酒 2.5g

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、キムチの汁、酒、塩を足して炊く。
 - ②材料を切る。
 - ③釜にごま油をしき、おろしにんにくで香りをだす。
ひき肉、にんじんを炒める。
 - ④火が通ったらキムチを入れる。
味を見ながらしょうゆを加えて調味し、ねぎを入れる。
 - ⑤炊きあがったご飯に④をよく混ぜる。
- ※チャーハンのご飯を炒めるものですが、給食は大量に調理するため、混ぜご飯にしています。

今日は五城目産の米、白菜、ねぎ、小松菜、キムチ、秋田県産の牛乳、豚肉、ジャージーヨーグルト、県産豚肉の肉だんごを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 90%

熱量 849kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.4g カルシウム 454mg 食物繊維 4.5g



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30日(火)

献立

ご飯・牛乳・鱈のマヨネーズ焼き・ひじきの五目煮・小松菜のみそ汁

鱈のマヨネーズ焼き(1人分)

- 〈材料〉
- ・鱈切り身 70g
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・たまねぎ 12g
 - ・マヨネーズ 20g
 - ・みそ 0.5g
 - ・白ワイン 少々
 - ・シュレットチーズ 13g
 - ・アルミケース 1個
- } A

〈作り方〉

- ①鱈に軽く塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜてソースを作っておく。
- ④アルミケースに鱈を入れ、①のソースとチーズをのせる。
- ⑤オーブン等でじっくり焼く。

今日は五城目産の米、じゃがいも、玉ねぎ、小松菜、枝豆、味噌を使っています。白いご飯と、魚や海藻、野菜などを美味しく食べることが出来るのは、和食の良いところです。



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 830kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.3g カルシウム 456mg 食物繊維 7.1g