

令和3年11月4日(木)

献立

みそラーメン・牛乳・ごぼうサラダ・果物(りんご)

ごぼうサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 10g
- ・さやいんげん 10g
- ・ロースハム 10g
- ・マヨネーズ 15g
- ・しょうゆ 少々
- ・白すりごま 0.5g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①ごぼうは皮を引き、ささがきまたはせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。切ったごぼうを茹で、茹で上がった後水に取って冷まし、水気を十分に切っておく。
- ②にんじん、さやいんげん、ロースハムをせん切りにし、それぞれを茹でて冷ましておく
- ③食べる直前に①、②とマヨネーズ、白すりごま、七味唐辛子をよく混ぜ合わせる。

地場産物使用率(カロリーベース) 75%

今日のりんごは秋田県産の「ジョナゴールド」です。真っ赤な色で、甘酸っぱい味のりんごです。ネギは五城目産、牛乳、豚肉、キャベツは秋田県産です。



熱量 839kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.5g カルシウム 367mg 食物繊維 9.9g



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5日(金)

献立

ご飯・牛乳・はたはたフライ(パックソース付き)・錦糸たまごあえ・じゃがいものそぼろ煮

じゃがいものそぼろ煮(一人分)

〈材料〉

- ・豚ひき肉 30g
- ・さつま揚げ 10g (一口大)
- ・じゃがいも 70g (一口大)
- ・つきこんにゃく 20g (湯通しして切る)
- ・たまねぎ 60g (スライス)
- ・にんじん 30g (乱切り)
- ・さやいんげん 5g
- ・干し椎茸 1g (水で戻してスライス)
- ・サラダ油 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 1g

〈作り方〉

- ①野菜等を切っておく。
- ②ひき肉を炒め、こんにゃく、根菜、椎茸を加えて軽く炒める。
- ③全体に火が通ったら、ひたひたに水を加えて煮る。
- ④途中で調味し、味が染み込むくらいに煮る。
- ⑤グリーンピースを加えて一煮立ちさせる。

今日は秋田県の魚「はたはた」のフライです。今月の下旬になれば漁が始まることでしょう。白身であっさりした魚なのでソースを付けていただきます。



地場産物使用率(カロリーベース) 85%

熱量 871kcal たんぱく質 29.0g 脂質 24.0g カルシウム 341mg 食物繊維 6.3g