

令和4年1月17日(月)

献立

親子丼・牛乳・
大根の酢の物・小松菜のみそ汁

大根の酢の物(一人分)

〈材料〉

- ・スクール系かまぼこ 6g
- ・大根 50g (いちょう切り)
- ・きゅうり 10g (うすい輪切り)
- ・人参 5g (いちょう切り)
- ・酢 3g
- ・塩 0.1g
- ・砂糖 2g

〈作り方〉

- ①かまぼこはボイルして冷ます。細かくほぐしておく。
- ②きゅうりは塩素消毒をし、生で使用する。うすく輪切りにしておく。
- ③大根、人参はうすくいちょう切りにし、さっと湯通してよく冷ましておく。
- ④調味料を合わせて甘酢を作り、食材と和えて味を馴染ませる。

※菊の花を少し入れると、更に彩りがよくなります。

今日は五城目産の米、じゃがいも、人参、大根、味噌、秋田県産の牛乳、卵、厚揚げ、干し椎茸を使っています。親子丼は卵がふんわりとして美味しく出来上がりました。



地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

熱量 897kcal たんぱく質 38.7g 脂質 26.9g カルシウム 410mg 食物繊維 5.0g



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4年1月18日(火)

献立

青菜ご飯・牛乳・高野豆腐の肉のせ揚げ・
野菜のしょうが和え・もやしと麩のみそ汁

高野豆腐の肉のせ揚げ(一人分)

〈作り方〉

- ・高野豆腐 20g(1枚)
- ・豚挽き肉 30g
- ・玉ネギ 15g
- ・鶏卵 5g
- ・パン粉 3g
- ・でんぷん 15g
- ・サラダ油 適量

※絡めるたれ みりん：めんつゆ：水
1：1：1

〈作り方〉

- ①高野豆腐を水に漬けて戻す。(20分程で戻る。)戻ったら水を絞って半分に切る。
- ②みじん切りの玉ネギ、挽き肉、卵、パン粉を合わせ、粘り気がでるまでよくこねる。
- ③①の上面に②を乗せて成形し、全体にでんぷんを絡め、油で揚げる。
- ④鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。揚げた③に絡める。

今日は五城目産の米、ほうれん草、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、卵を使っています。回転釜の修理が終わり、久しぶりに作れた高野豆腐。やっぱり美味しいです！



地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

熱量 902kcal たんぱく質 35.2g 脂質 26.4g カルシウム 458mg 食物繊維 3.8g