

令和3年11月8日(月)



韓国風肉じゃが(一人分)

献立

ご飯・牛乳・韓国風肉じゃが・ギョウザ・もやしと麩のみそ汁



地場産物使用率(カロリーベース) **81%**

今日は五城目産の米, じゃがいも, 玉ねぎ, ねぎ, にんにく, 秋田県産の牛乳, 豚肉を使っています。肉じゃがはちよっぴり辛味のある味付けで, ご飯が進みます!

〈材料〉

・豚もも肉スライス	20g (一口大)
・豚ばら肉スライス	20g (一口大)
・砂糖	0.5g (下味)
・酒	1.5g (下味)
・醤油	3g (下味)
・じゃがいも	70g (一口大)
・玉ねぎ	60g (スライス)
・にんじん	30g (いちょう)
・いんげん	5g (一口大)
・ごま油	2g
・ねぎ	5g (みじん切り)
・おろしにんにく	0.5g
・醤油	8g
・酒	2g
・砂糖	1g
・みりん	2g
・トウバンジャン	1g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付けておく。
- ②ごま油を熱し, にんにく, ねぎを炒めて香りを出し, ①の肉を炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ③玉ねぎ, にんじんを炒め, 水を加えて煮る。
- ④じゃがいもを加えて煮る。途中で調味して煮込む。
- ⑤いんげん, ごまを加えて, 全体に火が通ったら完成。

熱量 917kcal たんぱく質 29.1g 脂質 28.1g カルシウム 309mg 食物繊維 5.6g



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9日(火)

献立

えびピラフ・牛乳・ハムサラダ・かきたま汁

ごまマヨあえ(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)
・ちくわ	10g (スライス)
・マヨネーズ	7g
・しょうゆ	1.5g
・白すりごま	2.5g

〈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. 調味料とすりごまをよく混ぜ合わせる。
3. 1と2をよく和えて完成。

すりごまとマヨネーズの風味が良く, 野菜が食べやすくなります。今日もしっかり食べていました!

地場産物使用率(カロリーベース) **67%**



今日は五城目産のねぎ, 玉ねぎ, 秋田県産の豚肉, 干し椎茸を使っています。個袋入りの温かいうどんは地元の「大川うどん」製です。ツルツルしておいしいうどんです!

熱量 800kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g カルシウム 380mg 食物繊維 4.0g