

令和4年1月19日(水)

献立

ソース焼きそば・ジョア・ わかめスープ・かぼちゃケーキ

ソース焼きそば (1人分)

〈材料〉

・中華麺	160g
・豚ばら肉	30g
・きゃべつ	50g
・もやし	30g
・玉ねぎ	50g
・にんじん	20g
・焼きそばソース	20g
・中濃ソース	2g
・ごま油	適量
・塩こしょう	少々

〈作り方〉

- ①肉は2~3cm, きゃべつはザク切り, 玉ねぎはスライス, にんじんは短冊切りにする。
- ②中華麺をほぐしながら, 全体にごま油を回す。この時に塩こしょうをふっておくと味がなじみやすい。オーブンを敷いた天板に麺を均一に盛りつけ, スチームコンベクションオープンで焼き目がつくぐらいに蒸し焼きにする。
- ③釜にサラダ油を熱し, 豚肉, 野菜を炒める。ソースでやや濃いめに味付けをする。
- ④②を加えて炒め合わせ, 味を整えて完成。

久しぶりの焼きそばは完食でした！
麺は地元の大川うどん製, キャベツ, にんじん, かぼちゃ缶詰, ネギは五城目産, 豚肉, たけのこは秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 964kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.5g カルシウム 430mg 食物繊維 6.5g



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すよ！～

令和4年1月20日(木)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ホッケ)・ごまあえ・豚汁

豚汁 (一人分)

〈材料〉

・豚ばら肉	20g (一口大)
・じゃがいも	30g (乱切り)
・こんにゃく	20g (短冊切り)
・豆腐	15g (さいの目切り)
・にんじん	20g (いちょう切り)
・大根	30g (いちょう切り)
・ねぎ	20g (小口切り)
・みそ	11g
・酒	少々
・七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②鍋を火にかけ, 豚肉を軽く炒める。
- ③水を足して, アクをとりながら, にんじん, 大根, じゃがいも, こんにゃく, 豆腐を煮る。
- ④火が通ったらみそで調味し, 七味唐辛子を少々加える。
- ⑤全体に火が通ったら, 最後にねぎを散らす。

今日は五城目産の米, じゃがいも, にんじん, 大根, 白菜, キャベツ, ねぎ, 秋田県産の牛乳, 豚肉, 豆腐, こんにゃくを使用しています。具沢山の汁物は体が温まりますよ。



地場産物使用率(カロリーベース) **87%**



熱量 842kcal たんぱく質 36.0g 脂質 26.8g カルシウム 411mg 食物繊維 6.1g