



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3年12月10日(金)

献立

ご飯・牛乳・豚肉とキャベツの甘味噌炒め・
千草焼き・すまし汁

ちぐさ
千草焼き(一人分)

〈材料〉

- ・卵 50g
- ・ダイスカットチーズ 6g
- ・ほうれん草 15g (2cm程の長さ)
- ・玉ねぎ 10g (みじん切り)
- ・にんじん 5g (みじん切り)
- ・白だししょうゆ 1.2g
- ・白砂糖 1g
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草を切り、下茹でをして冷ましておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③卵を割りほぐし、調味料を加えて味付けする。
①、②、ダイスカットチーズを加えて混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を流し込む。
オーブンで焼く。
- ⑤焼き上がったら粗熱を取り、切り分ける。

「千草焼き」は、溶き卵に細かく刻んだ複数の
材料を加えて焼き上げた料理です。

今日は、五城目産の米、切干大根、にんにく、じゃがいも、に
んじん、玉ねぎ、インゲンを使っています。そぼろ煮の食材
は、調味料以外は全て県内産でした！



熱量 847kcal たんぱく質 29.5g 脂質 21.2g カルシウム 378mg 食物繊維 7.3g

毎日使っています、
おいしい五城目産の食材！

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

12月は、米、人参、ねぎ、ほうれん草、小松菜、キャベツ、じゃがいも、白菜、大根、玉ねぎ、里芋、セリ、ニ
ラ、かぶ、チンゲンサイ、冷凍ピーマン、冷凍パプリカ、冷凍トマト、冷凍枝豆、かぼちゃ缶詰、切干大根、白
菜キムチ、福神漬を使用します。寒い季節になっても、毎日、地元産の食材を使用できるのはとてもありがたい
ことです。生産者の皆さんに感謝して、美味しくいただきますよ！



かぼ缶！