

令和3年12月1日(水)

献立

豚丼・牛乳・生姜のサラダ・里芋のみそ汁

生姜のサラダ(1人分)

〈材料〉

- ・かめちくわ 20g (縦割りしてから斜め切り)
- ・白菜 50g (短冊切り)
- ・大根 20g (せん切り)
- ・人参 10g (せん切り)
- ・玉ねぎ 5g (薄くスライス)
- ・おろし生姜 1g
- ・中華ドレッシング 6g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②ちくわ、人参を茹でて冷ましておく。
- ③白菜、大根、玉ねぎは生で使用。玉ねぎは軽く塩もみして、辛味を抜いておく。
- ④中華ドレッシングとおろし生姜を混ぜ、②、③とよく和える。

※給食では野菜を生で使用する場合は、塩素消毒をしています。



今日は五城目産の米，里芋，玉ねぎ，大根，人参，白菜，ねぎ，味噌，秋田県産の牛乳，豚肉，干し椎茸を使っています。

エコさんの里芋！

地場産物使用率(カロリーベース) 90%

熱量 891kcal たんぱく質 35.8g 脂質 27.8g カルシウム 381mg 食物繊維 7.8g



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12月2日(木)

献立

ご飯・牛乳・春巻き・きくらげサラダ・肉じゃが

肉じゃが(一人分)

〈材料〉

- ・豚肉 35g (一口大)
- ・じゃがいも 70g (乱切り)
- ・玉ねぎ 60g (櫛切り)
- ・にんじん 15g (乱切り)
- ・糸こんにゃく 25g (3cmくらいの長さ、塩ゆで)
- ・干し椎茸 1g (スライス)
- ・しょうゆ 9g
- ・酒 2g
- ・みりん 2g
- ・砂糖 1g
- ・炒め油 少々

〈作り方〉

- ①野菜類を洗って切る。干しいたけは水で戻してから切る。いんげんは塩ゆでしておく。
- ②鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ってきたらじゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えて軽く炒め、椎茸も加える。水をひたひたに入れて中火で煮る。
- ④途中で調味料を加えて、味が染みこむようじっくり煮込む。

今日は五城目産の米，じゃがいも，人参，玉ねぎ，秋田県産の牛乳，豚肉，干し椎茸を使っています。雪が舞う寒い日は温かい料理がより美味しく感じます！



地場産物使用率(カロリーベース) 80%

熱量 834kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.9g カルシウム 299mg 食物繊維 5.4g