

令和3年4月12日(月)

献立

豚丼・紅しょうが・牛乳・
きくらげサラダ・小松菜のみそ汁

豚 丼 (1人分)

〈材料〉

- ・県産豚もも肉 50g (4~5cm)
- ・県産豚ばら肉 20g (")
- ・糸こんにゃく 50g (5cmくらい)
- ・玉ねぎ 70g (スライス)
- ・干し椎茸 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 15g
- ・みりん 3g
- ・酒 3g
- ・紅生姜 10g

〈作り方〉

- ①玉ねぎはスライス、糸こんにゃくは下ゆでして5cm程の長さに切る。干し椎茸は水で戻してからスライスする。
- ②鍋に油をしき、玉ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃくをさつと炒め、豚肉も加えて炒める。肉の色が変わったら、調味料を合わせて入れ、しいたけの戻し汁も加えて煮る。
- ③全体に十分に火が通ったら出来上がり。ご飯にのせ、お好みで紅生姜をのせる。

紅しょうがを少しのせると彩りがよく、食欲がそそられます。豚肉には良質のたんぱく質やビタミンB2などが豊富に含まれていますので、疲労回復に役立ちます！



今日の五城目産食材は、米、にんじん、味噌です。
干し椎茸、牛乳は秋田県産です。

地場産物使用率(カロリーベース) **83%**

熱量 867kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.5g カルシウム 391mg 食物繊維 7.2g



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3年4月13日(火)

献立

ご飯・牛乳・あじフライ(パックソース付き)・
メンマの炒め物・にらたま汁

メンマの炒め物(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 20g (一口大)
- ・つきこんにゃく 35g (3cmくらいの長さ)
- ・塩メンマ 30g (短冊切り)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・ピーマン 5g (せん切り)
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 4g
- ・みりん 1g
- ・酒 1g
- ・白いりごま 1g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②塩メンマは水に漬け置き、塩抜きをする。
ピーマンは下ゆでし、こんにゃくは湯通ししておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
- ④ピーマン以外の食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ⑤調味して煮含める。
- ⑥最後に②のピーマンを加える。

県産豚肉、五城目産の人参を使ったメンマの炒め物。五城目産のニラたっぷりのにらたま汁と一緒にいただきます。



地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

熱量 841kcal たんぱく質 32.1g 脂質 26.7g カルシウム 366mg 食物繊維 3.4g