

令和3年12月15日(水)

献立

ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・メンマの炒め物・チンゲン菜のスープ・ウエハース

メンマの炒め物(一人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 20g (一口大)
- ・つきこんにやく 35g (3cmくらいの長さ)
- ・塩メンマ 35g (短冊切り)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・さやいんげん 5g (せん切り)
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 5g
- ・みりん、酒 各 2g
- ・白いりごま 1g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①にんじんはせん切り。塩メンマは水に漬け置き、塩抜きをする。いんげんは塩ゆで、こんにやくは湯通しておく。
- ②鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
- ③いんげん以外の食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ④調味して煮含める。
- ⑤最後に塩ゆでておいたいんげんを加える。

ちくわのマヨネーズ焼きは白いご飯によく合う一品で、今日も完食でした！五城目産の米、にんじん、チンゲン菜、秋田県産の牛乳、豚肉、ぶなしめじを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 830kcal たんぱく質 24.3g 脂質 31.6g カルシウム 546mg 食物繊維 3.6g



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12月16日(木)

献立

ご飯・牛乳・鮭フライ(パックソース付)・ごまあえ・きのこのみそ汁

根菜汁(1人分)

〈材料〉

- ・生揚げ 20g (さいの目切り)
- ・干し椎茸 1g
- ・大根 30g (いちょう切り)
- ・にんじん 15g (いちょう切り)
- ・ごぼう 15g (輪切り)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・味噌 10g
- ・煮干し 少々

〈作り方〉

- ①厚揚げはさっと湯通しして、さいの目に切る。
- ②干し椎茸は水で戻してから、適度な大きさに切る。
- ③大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは輪切り(太い部分はいちょう切り)にし、水にさらしてアクを抜く。
- ④煮干しでダシを取り、根菜と干し椎茸を煮る。厚揚げを加え、火が通ったら味噌で調味する。最後にねぎを加え一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、ほうれん草、ねぎ、人参、キャベツ、味噌、秋田県産の牛乳、豆腐、ぶなしめじ、干し椎茸を使用しています。ほうれん草が美味しい時期です。しっかりいただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 829kcal たんぱく質 38.1g 脂質 24.2g カルシウム 377mg 食物繊維 5.5g