

令和3年12月20日(月)

献立

### マーボー丼・牛乳・コーンシュウマイ・野菜のナムル

#### 野菜のナムル(一人分)

〈材料〉

- ・もやし 60g
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・きゅうり 10g (せん切り)
- ・白いりごま 1g
- ・砂糖 0.3g
- ・しょうゆ 1.6g
- ・塩 0.4g
- ・ごま油 2g

〈作り方〉

- ①もやしは丁寧に洗う。にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②①をゆでて冷却する。
- ③調味料を混ぜ合わせてたれを作り、白ごまを加え、②と和える。

今日は五城目産の米、にんじん、ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐を使っています。水切りをした堅めの豆腐を使って麻婆豆腐を作っています。今日はご飯にかけていただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

熱量 912kcal たんぱく質 35.4g 脂質 29.3g カルシウム 473mg 食物繊維 8.7g



## 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12月21日(火)

献立

### わかめご飯・牛乳・チキンカツ・ブロッコリーのおかか和え・じゃがいものみそ汁

#### チキンカツ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏むね肉 80g
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・小麦粉 5g
  - ・卵 10g
  - ・ドライパン粉 10g
  - ・揚げ油 適量
  - ・中濃ソース 7g
  - ・トマトケチャップ 12g
  - ・白砂糖 0.7g
  - ・赤ワイン 2g
  - ・水 少々
- トマトソース

〈作り方〉

- ①鶏肉を叩いて、肉をやわらかくする。塩、こしょうで下味をつける。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ③揚げ鍋に油を入れ、②を揚げる。
- ④小鍋に調味料を入れて火にかけ、かき混ぜながら加熱してソースを作る。③の肉にソースをかけていただく。  
※今日はパックソースです。

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**



今日は五城目産の米、じゃがいも、ねぎ、きゃべつ、人参、味噌、秋田県産の牛乳、ぶなしめじを使っています。チキンカツはお肉屋さんが肉を叩いて広げてくださったおかげもあって、大きくて柔らかいカツになりました！一枚一枚手作りました。



熱量 926kcal たんぱく質 41.8g 脂質 25.5g カルシウム 344mg 食物繊維 5.9g