

令和3年12月22日(水)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・  
切干大根の煮付け・なめこ汁

### 「切干大根」

給食の切干大根は、エコ・ファーマーズさんが栽培した大根を使って、町内の加工業者が作ったものです。煮物や和え物などに使っていますが、いつも人気でほとんど残菜がありません！

切干大根は生の大根よりも栄養価が高く、乾燥しているため保存も効きます。

家庭で作るには、まず、大根についている泥をきれいに洗い流し、皮をむき(むかなくても作れますが、むいたほう乾燥が速いです)、包丁やスライサーで細長く切るか、5mm程の厚さのいちよう切りにします。切った後は重ならないようにザルに並べて、寒風が吹く天気の良い日に天日干しにします。乾燥させるのは4日間～1週間です。いつまでも干していると大根が褐色になってしまい、きれいな切干大根に仕上がりません。



今日は五城目産の米、切り干し大根、小松菜、人参、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸、豆腐を使っています。塩さば焼きや切干大根の煮付けなどは和食の定番です。



地場産物使用率(カロリーベース) **73%**

熱量 961kcal たんぱく質 26.2g 脂質 35.1g カルシウム 399mg 食物繊維 6.9g



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23日(木)

献立

ご飯・牛乳・チーズハンバーグのトマトソースかけ・  
ゆで野菜サラダ・コンソメスープ・鮭ふりかけ

### チーズハンバーグ (一人分)

#### 〈材料〉

|           |      |       |
|-----------|------|-------|
| ・豚ひき肉     | 70g  |       |
| ・玉ねぎ      | 50g  |       |
| ・鶏卵       | 10g  |       |
| ・パン粉      | 7g   |       |
| ・スライスチーズ  | 1枚   |       |
| ・トマトケチャップ | 14g  |       |
| ・中濃ソース    | 6g   | } ソース |
| ・赤ワイン     | 2g   |       |
| ・砂糖       | 0.7g |       |

#### 〈作り方〉

- ①粗みじん切りの玉ねぎをサラダ油でじっくり炒め粗熱を取る。
- ②チーズ以外の材料をボウルに入れ、よくこねてしっとりするまで混ぜ込む。
- ③スライスチーズを折りたたんでタネの中に入れてはみ出さないように包み、丸く形を整える。
- ④オーブンでしっかり焼く。
- ⑤調味料を火にかけてソースを作り、焼いたハンバーグにかける。

今日は五城目産の米、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パプリカ、秋田県産の牛乳、豚肉を使用しています。ハンバーグの中にはスライスチーズが一枚分入っていますので、美味しくカルシウムが摂れます！



地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

熱量 932kcal たんぱく質 37.8g 脂質 32.2g カルシウム 437mg 食物繊維 6.0g