

令和4年1月26日(水)

献立

米粉パン・ブルーベリージャム・牛乳・  
鶏肉のホワイトソースかけ・  
ブロッコリーのペペロンチーノ・野菜スープ

鶏肉のホワイトソースかけ(1人分)

〈材料〉

- ・鶏むね肉 80g
- ・塩こしょう 少々
- ・白ワイン 少々
- ・小麦粉 5g
- ・サラダ油 適量
- ・たまねぎ 20g (スライス)
- ・ほんしめじ 20g (小房に分ける)
- ・無塩バター 2g
- ・生クリーム 30g
- ・コンソメ 少々
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①鶏肉は塩こしょう、白ワインをふっしておく。小麦粉をまぶして、サラダ油を敷いたフライパンで色よく焼く。
- ②鍋にバターを入れて熱し、たまねぎ、しめじを入れて炒め、火が通ったら生クリームを加えて、焦がさないようにかき混ぜながら煮る。コンソメ、塩こしょうで味付けする。
- ③皿に①の肉をのせ、②のソースをかける。



米粉50%のパンです。

地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 964kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.5g カルシウム 430mg 食物繊維 6.5g



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4年1月27日(木)

献立

鶏飯・牛乳・棒ギョウザ・  
切干大根の塩ナムル・わかめのみそ汁

鶏めし(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 75g
- ・もち米 25g
- ・若鶏もも肉 35g
- ・酒 5g
- ・しょうゆ 5g
- ・砂糖 3g
- ・卵 20g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.1g
- ・サラダ油 適量
- ・グリーンピース 5g 塩ゆでしておく

〈作り方〉

- ①精白米にもち米を混ぜて研いでおく。
- ②鶏肉を酒、しょうゆ、砂糖で煮る。肉にしっかり味が染み込むように煮込む。
- ③卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて炒り卵を作る。
- ④①に②の煮汁を足してご飯を炊く。
- ⑤炊きあがったご飯に②の鶏肉と、グリーンピースを混ぜ込む。茶わんに盛り、③の炒り卵をのせる。

今日は五城目産の米、もち米、人参、ねぎ、切干大根、味噌、秋田県産の牛乳、豆腐、卵を使用しています。鶏飯は少し甘めで、秋田県人が好きな味にしています。



地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

熱量 831kcal たんぱく質 31.6g 脂質 27.4g カルシウム 397mg 食物繊維 4.9g