

令和3年12月6日(月)

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅煮・
おひたし・キムチ豚汁

キムチ豚汁(一人分)

〈材料〉

・豚もも肉スライス	20g (一口大)
・豚ばら肉スライス	10g (一口大)
・じゃがいも	40g (一口大)
・大根	30g (スライス)
・にんじん	10g (いちょう)
・豆腐	25g (一口大)
・ぶなしめじ	6g (小房に分ける)
・キムチ	30g
・ねぎ	10g (小口切り)
・味噌	10g
・酒	2g
・みりん	2g

〈作り方〉

- ①材料を切り揃えておく。
- ②豚肉を煮てアクを取る。大根、人参、じゃがいも、しめじを加えて煮る。
- ③煮えてきたら、豆腐、キムチを加える。
- ④全体に火が通ったら、調味する。
- ⑤最後にねぎを加え、一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、じゃがいも、大根、人参、ねぎ、キムチ、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、小松菜、ぶなしめじを使っています。エコさんのキムチ入りの豚汁はちょっぴり辛味があつて、寒い日にはぴったりの汁物です！



地場産物使用率(カロリーベース) **85%**

熱量 804kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.4g カルシウム 523mg 食物繊維 4.9g



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しょう！～

令和3年12月7日(火)

献立

ご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・
煮じゃ昆布・かきたま汁

煮じゃ昆布 (一人分)

〈材料〉	・すき昆布	2g
	・さつまあげ	10g
	・にんじん	10g
	・油揚げ	6g
	・干し椎茸	0.8g
	・ごま油	適量
	・しょうゆ	5.4g
	・酒	1.2g
	・みりん	1.2g
	・七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①すき昆布、干し椎茸はたっぷりの水で戻す。椎茸はスライスしておく。
- ②にんじんは千切り、油あげは湯通しをしてせん切りにする。さつま揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に油をしき、にんじん、椎茸、さつま揚げ、油揚げを炒め、昆布を最後に入れる。
- ④干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮し、調味料で味付けをする。水分が少なくなるまで煮て味を染み込ませる。

「煮じゃ昆布」は秋田弁のようです。「煮た」が訛ってこのように...



今日は五城目産の米、ねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく、秋田県産の牛乳、干し椎茸、豆腐、水煮大豆を使っています。和風の煮物もしっかりいただきます！

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

熱量 870kcal たんぱく質 37.0g 脂質 29.4g カルシウム 356mg 食物繊維 4.1g