

令和3年12月8日(水)

献立

カレーうどん・牛乳・白菜ととんぶりのサラダ・かぼちゃ蒸しパン

カレーうどん(一人分)

- 〈材料〉
- ・ゆでうどん 250g
 - ・県産豚ばら肉 40g(一口大)
 - ・椎茸 .5g(スライス)
 - ・玉ねぎ 50g(スライス)
 - ・チンゲン菜 15g(ざく切り)
 - ・にんじん 15g(いちょう切り)
 - ・ねぎ 2g(小口切り)
 - ・カレールー 15g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・みりん 2g
 - ・酒 2g
 - ・カレー粉 少々

〈作り方〉

- ①肉、野菜類を切りそろえておく。チンゲン菜は下茹でして冷ましておく。
- ②鍋に水を入れて豚肉を煮る。火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、しいたけを加えて煮る。
- ③全体が煮えたら、カレールー等の調味料で味付けをする。最後にねぎとチンゲン菜を加えて、一煮立ちさせる。
- ④器に温めたうどんを入れ、上から③をかける。

今日の五城目産は玉ねぎ、にんじん、白菜、大根、チンゲン菜、ねぎ、かぼちゃ缶詰、うどん、秋田県産は牛乳、豚肉、とんぶり、椎茸です。かぼちゃ入りの蒸しパンはふっくら、もちもちです！



地場産物使用率(カロリーベース) 71%

熱量 914kcal たんぱく質 36.8g 脂質 23.6g カルシウム 405mg 食物繊維 8.3g



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9日(木)

献立

ひじきご飯・牛乳・スケソウダラと野菜のメンチカツ・錦糸たまごあえ・もやしと麩の汁

ひじきご飯(一人分)

- 〈材料〉
- ・精白米 100g
 - ・鶏ひき肉 20g
 - ・干しひじき 2g(水で戻しておく)
 - ・油あげ 5g(油抜きしてせん切り)
 - ・にんじん 10g(小さく切る)
 - ・干し椎茸 1g(戻してスライス)
 - ・冷凍むぎ枝豆 8g(下ゆでしておく)
 - ・サラダ油 2g
 - ・酒 1g
 - ・しょうゆ 5g
 - ・砂糖 1.5g
 - ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①米をとぎ、水、しょうゆ、酒、みりん、塩を少々加えて炊く。
- ②乾物は水で戻しておく。材料を洗って切るなどの下処理をする。
- ③鍋にサラダ油をしき、ひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけ、油あげ、ひじきを加え、調味して煮含める。
- ④炊きあがったご飯に③と、ゆでた枝豆を混ぜ込む。

今日は五城目産の米、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、枝豆、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸を使用しています。彩りもよく美味しいひじきご飯でした！



地場産物使用率(カロリーベース) 65%

熱量 858kcal たんぱく質 30.9g 脂質 27.5g カルシウム 368mg 食物繊維 6.1g