

令和3年4月14日(水)

献立

みそラーメン・牛乳・
ごぼうサラダ・ごろっとかぼちゃパイ

ごぼうサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・ごぼう 35g(せん切りまたはさがき)
- ・にんじん 10g(せん切り)
- ・冷凍いんげん 10g
- ・ちくわ 10g(スライス)
- ・マヨネーズ 12g
- ・白すりごま 2g
- ・しょうゆ g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①ごぼうは皮を引き、さがきまたはせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。切ったごぼうを湯がき、ゆで上がった水に取って冷まし、水気を十分に切っておく。
- ②にんじん、冷凍いんげんをそれぞれを茹でて冷ましておく。ちくわも、蒸すか茹でるかして冷ましておく。
- ③食べる直前に①、②とマヨネーズ、白すりごま、しょうゆ、七味唐辛子をよく混ぜ合わせる。

エコ・ファーマーズさんのかぼちゃ缶で作るパイは、人気の一品です。今日も美味しくできました！



地場産物使用率(カロリーベース) **75%**



桜、満開！

熱量 862kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.6g カルシウム 350mg 食物繊維 9.8g



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4月15日(木)

献立

チキンライス・牛乳・マカロニサラダ・水菜のスープ

チキンライス(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 100g
- ・鶏もも肉 50g(一口大)
- ・玉ねぎ 50g(角切り)
- ・にんじん 12g(角切り)
- ・エリンギ 12g(角切り)
- ・バター 5g
- ・トマトケチャップ 30g
- ・ウスターソース 1g
- ・コンソメ 1g
- ・塩、こしょう 少々
- ・ドライパセリ 少々

〈作り方〉

- ①米をどき、コンソメ、塩を少々加えてご飯を炊く。
- ②釜にバターを溶かし、鶏肉、エリンギ、にんじん、玉ねぎを炒める。火が通ったら、ケチャップ等で調味する。
- ③①のご飯と②をよく混ぜ合わせる。
今日はドライパセリを使用しましたが、グリーンピースを散らすと彩りがきれいです。

チキンライスは、鶏肉を混ぜたご飯をトマトケチャップで味付けした、日本発祥の洋食です。スープには春の食材「筍」を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **58%**

熱量 869kcal たんぱく質 28.7g 脂質 30.3g カルシウム 283mg 食物繊維 4.1g