

令和3年6月16日(水)

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅しょうゆ煮・おひたし・豚汁

豚汁(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 20g(一口大)
- ・豚もも肉 10g(一口大)
- ・じゃがいも 30g(乱切り)
- ・こんにゃく 20g(短冊切り)
- ・豆腐 20g(さいの目切り)
- ・白菜 30g(ざく切り)
- ・にんじん 20g(いちょう切り)
- ・大根 30g(いちょう切り)
- ・ねぎ 15g(小口切り)
- ・みそ 13g
- ・酒 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②豚肉を軽く炒め、水を足して、アクをとりながら煮る。
- ③にんじん、大根、じゃがいも、こんにゃく、豆腐の順に加えて煮る。
- ④全体に火が通ったらみそ、酒で調味する。
- ⑤最後にねぎを散らす。
お好みで七味唐辛子を入れてもよい。

豚汁は地場産使用率が高い料理ですが、今日はほとんどが県外産の野菜でした...。ねぎ、みそが五城目産、豚肉、豆腐が秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 80%

熱量 822kcal たんぱく質 32.6g 脂質 23.8g カルシウム 546mg 食物繊維 5.2g



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年月17日(木)

献立

勝つカレー・牛乳・フレンチサラダ・福神漬

「試合に備えて」

○当日の朝は、即効エネルギーに！

試合当日の朝ごはんは、集中力を高めて体を動かすためのエネルギーを補給します。すぐにエネルギーに変わる炭水化物多めの献立がおすすめです。消化に時間がかかる根菜や海藻類・揚げ物は控えて、うどん、おにぎり、おもちなどをよくかんで食べ、試合が始まる3時間前には食べ終わるようにしましょう。おにぎりの具は、消化がスムーズな梅干し、鮭、おかかなど昔ながらのものがベターです。

○試合当日の夜ごはんも手を抜かないで！

試合後には疲労を回復するため、オレンジジュースや柑橘系の果物でビタミンCをとります。夜ごはんは、試合で使ったエネルギーを補給し、使い過ぎて壊れた筋肉を修復する必要があるため、炭水化物をとってエネルギーを補給し、意識的に肉、魚、豆腐、卵などの良質なたんぱく質を増やすとよいです。

今日は激励会。今週末の市郡総合体育大会での活躍を祈って、給食で「勝つカレー」をいただきます！チキンカツは、給食室で1枚1枚手作りしています。



地場産物使用率(カロリーベース) 51%

熱量 1,073kcal たんぱく質 37.9g 脂質 32.8g カルシウム 376mg 食物繊維 6.7g