

令和3年4月19日(月)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・
切干大根のうま煮・なめこのみそ汁

豚肉の生姜焼き(1人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース肉 80g
- ・甘酒 10g
- ・おろししょうが 2g
- ・醤油 7g
- ・みりん 少々



〈作り方〉

- ①厚切りの豚肉を使用。肉をたたいて柔らかくする。
- ②肉を甘酒にくぐらせてしばらく寝かす。
- ③漬け汁を作り、②の肉を漬け込む。
- ④オーブンで焼く。(220度で10分程)

※ご家庭で作る場合は一晩漬け込むとよいです。
フライパンで焼いても柔らかいです。

本校の定番メニュー、生姜焼きと切干大根の煮物。切干大根はエコ・ファーマーズさんが栽培した五城目産の大根を使って作ったものです。柔らかくて美味しいです！



米、ねぎ、切干大根、味噌、甘酒が五城目産、豚肉、牛乳、なめこ、豆腐が秋田県産でした。

地場産物使用率(カロリーベース) **95%**

熱量 853kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.0g カルシウム 371mg 食物繊維 4.7g



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20日(火)

献立

五目チャーハン・牛乳・春雨サラダ・
わかめと野菜のスープ・ジャーキーヨーグルト

五目チャーハン(1人分)

〈材料〉

- ・米 100g
 - ・中華味 2g
 - ・酒 少々
 - ・焼き豚 25g
 - ・かまぼこ 10g
 - ・長ねぎ 15g
 - ・生しいたけ 5g
 - ・オイスターソース 1.5g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・サラダ油(炒め用)
 - ・鶏卵 35g
 - ・砂糖 1g
 - ・塩 少々
 - ・サラダ油 適量
- ※炒り卵を作る

〈作り方〉

- ①米に中華味、酒を加えて炊く。
- ②卵に砂糖、塩を加え、炒り卵を作っておく。
- ③残りの具材を炒めて、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうで濃いめに味付けをする。
- ④①が炊きあがったら、②、③をよく混ぜ合わせて完成。

※給食では量が多いため、ご飯に炒めた具材を混ぜ込んでいます。

中華風の組み合わせ。五目チャーハンは人気メニューのひとつです。さっぱりした春雨サラダと具沢山のスープと一緒にいただきます。



地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

熱量 823kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.4g カルシウム 396mg 食物繊維 4.8g