



ごはんを
ひょうすに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 中 今日の給食

平成30年9月4日(火)

9月の目標は「バランスのよい食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・さんまの梅醤油煮・おひたし・肉じゃが

肉じゃが(1人分)

〈材料〉

- ・豚挽き肉 30g
- ・ジャガイモ 80g (乱切り)
- ・たまねぎ 40g (くし型)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・糸こんにゃく 30g
- ・干し椎茸 0.2g (水に浸してよく戻す)
- ・絹さや 5g ※さやいんげんでも良い
- ・しょうゆ 8g
- ・みりん 5g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①ジャガイモ、野菜類を切る。
- ②糸コンは湯通して適当な長さに切っておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、挽き肉、椎茸、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸コンと炒めていき、油が回ったら味をつけこと煮込む。
- ④じゃがいもが煮えたら、最後に塩ゆでした絹さやをちらす。

青梗菜のおひたしが
たくさん残りました。

※生姜やごま油などを入れて
香りを出したり、家庭によって
味が違う料理です。



地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

熱量 866kcal たんぱく質 31.2g 脂質 26.7g カルシウム 396mg 食物繊維 4.7g

五中ならではの
メニューです

文化祭で販売しました

給食室で揚げた「フライドポテト」と「アメリカンドッグ」です。



五城目町米消費拡大地域推進委員会特製の「だまご鍋」。200杯、今年も完売でした。



給食でお馴染み「ごろっとかぼちゃパイ」。密かな人気商品で、早々と売り切れました。来年は数を増やそうかな...



南秋つくし苑特製の「かぼちゃプリンアラモード」は、秋の味覚が詰まったスイーツでした。