

令和3年4月21日(水)

献立

ご飯・牛乳・鱈のマヨネーズ焼き・
ごまきんぴら・モロヘイヤのみそ汁

鱈のマヨネーズ焼き(一人分)

〈材料〉

- ・鱈切り身 70g
- ・塩こしょう 少々
- ・たまねぎ 12g
- ・マヨネーズ 20g
- ・みそ 0.5g
- ・白ワイン 少々
- ・シュレットチーズ 13g
- ・アルミケース 1個

A

〈作り方〉

- ①鱈に軽く塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜてソースを作っておく。
- ④アルミケースに鱈入れ、①のソースとチーズをのせる。
- ⑤オーブン等でじっくり焼く。

マヨネーズとチーズでまろやかな味わいです。少し焦げ目が付くくらいに焼き上げると、見た目にも美味しそうです！



鱈のかわりに鮭を使っても
美味しいですよ。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.0g カルシウム 409mg 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22日(木)

献立

ポークカレー・牛乳・フレンチサラダ・福神漬

ポークカレー(1人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 55g
- ・じゃがいも 70g
- ・玉ねぎ 70g
- ・炒め玉ねぎ 12g
- ・にんじん 30g
- ・トマト缶 15g
- ・おろしにんにく 2g
- ・おろししょうが 2g
- ・無塩バター 2g
- ・赤ワイン 3g
- ・中濃ソース 1.5g
- ・カレールー 25g
- ・カレー粉 少々
- ・ローリエ 数枚

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは楕円切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、豚肉を軽く炒める。
- ③野菜を加えて炒めてから、水を足して煮込む。途中、赤ワインを入れ、カレールーを加える。中濃ソース、カレー粉などで味を調える。

人気メニューのひとつカレーライス。毎回、エコ・ファーマーズさん製の福神漬を添えていただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 936kcal たんぱく質 31.6g 脂質 25.6g カルシウム 369mg 食物繊維 6.8g