

令和4年2月1日(火)

献立

豚キムチ丼・牛乳・  
野菜のおかかあえ・きのこのみそ汁

豚キムチ丼(1人分)

〈材料〉

・豚バラ肉	30g	(一口大)
・豚もも肉	15g	(一口大)
・にんにく	0.5g	
・ごま油	1g	肉に下味を付ける
・酒	3g	
・にんじん	10g	(いちょう切り)
・たまねぎ	30g	(スライス)
・にら	7g	(3cmくらいの長さ)
・白菜キムチ	30g	(ざく切り)
・コチュジャン	3g	
・みそ	2g	
・酒	3g	
・ごま油	2g	
・いちごジャム	3g	

〈作り方〉

- ①豚肉、にんじん、玉ねぎをごま油で炒め、キムチを加える。キムチの汁も入れる。
- ②調味料で味付けをし、にらを加えて火を通す。
- ③ご飯の上に②を盛りつける。  
※温泉卵をのせても美味しいです。

今日は五城目産の米、人参、キャベツ、にんにく、ねぎ、白菜キムチ、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、干し椎茸、ぶなしめじ、豆腐を使っています。  
キムチのピリ辛な味付けが食欲をそそります！



地場産物使用率(カロリーベース) 90%

熱量 867kcal たんぱく質 32.8g 脂質 31.1g カルシウム 398mg 食物繊維 6.4g



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しょう！～

令和4年2月2日(水)

献立

天ぷらうどん・牛乳・錦糸たまごあえ・  
秋田県産りんごゼリー

天ぷらうどん(一人分)

〈材料〉

・茹でうどん	250g
・ちくわ	1/2本(縦長に半分に切る)
・天ぷら粉	8g
・野菜かき揚げ	1個(50g)
・揚げ油	適量
・長ネギ	10g(小口切り)
・しょうゆ	12g
・みりん、酒	各3g
・塩	少々
・かつお節	適量
・だし昆布	適量

〈作り方〉

- ①ねぎは小口切にする。
- ②だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ③しょうゆなどの調味料を加えてうどんの汁を作る。
- ④揚げ鍋に油を熱し、水溶きした天ぷら粉をつけたちくわを揚げる。次にかき揚げを揚げる。
- ⑤③のうどんの汁にねぎを入れて一煮立ちさせる。器に温かいうどんと天ぷらを盛り、汁をかけていただく。

今日は五城目町の大川うどん製のうどん、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、人参、秋田県産の牛乳を使っています。デザートは秋田県産りんごのゼリーです！



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 888kcal たんぱく質 28.9g 脂質 29.8g カルシウム 334mg 食物繊維 7.6g