

令和4年2月14日(月)

献立

ご飯・牛乳・ささみのレモン揚げ・
切干大根の煮付け・にらたま汁

ささみのレモン揚げ(1人分)

〈材料〉

- ・鶏ささみ 1本
 - ・塩こしょう 少々
 - ・でんぷん 10g
 - ・サラダ油 適量
 - ・砂糖 3.5g
 - ・しょうゆ 6g
 - ・レモン汁 2g
- タレ

〈作り方〉

- ①ささみに軽く塩こしょうをふり、でんぷんをまぶす。
- ②サラダ油を熱し、①を揚げる。
- ③調味料を合わせて火にかけ、軽く煮詰めてタレを作る。
- ④②の揚げたてを③にからめて完成。

鶏ささみは高たんぱく、低脂肪な食品です。もも肉を使う唐揚げよりもカロリーが低いです。

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

今日は五城目産の米、人参、切干大根、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸、豆腐を使っています。栄養豊富な「にら」を食べてパワーアップしましょう！



熱量 804kcal たんぱく質 36.0g 脂質 20.2g カルシウム 349mg 食物繊維 4.5g



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4年2月15日(火)

献立

ポークカレー・牛乳・
白菜ととんぶりのサラダ・福神漬

エコ・ファーマーズさんの福神漬

〈材料〉

- ・大根
- ・きゅうり(はやとうり)
- ・干し椎茸
- ・しその実
- ・にんじん
- ・生姜
- ・なす
- ・レンコン など

〈つけ汁〉

- ・醤油 300cc
- ・砂糖 200g
- ・酒 100cc
- ・だし昆布 適量
- ・水飴 60g
- ・酢(梅酢)30cc (3回目に加える)

〈作り方〉

- ①材料を切ったものを合わせて1kgにする。
- ②塩漬け野菜は塩を抜く。
- ③野菜の水気を切り、絞る。
- ④つけ汁を作り、野菜を強火で2分間煮る。
※煮すぎに注意。
- ⑤③④を3回繰り返す。完成後、冷まして冷凍保存する。

地場産物使用率(カロリーベース) **73%**

今日は五城目産の米、じゃがいも、白菜、人参、大根、にんにく、福神漬、秋田県産の豚肉、牛乳、とんぶりを使っています。カレーは人気メニューのひとつです。今日もしっかり食べていました！



熱量 954kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.4g カルシウム 387mg 食物繊維 5.7g