

令和4年2月16日(水)

献立

みそラーメン・牛乳・きくらげサラダ・かぼちゃ蒸しパン

きくらげサラダ(1人分)

〈材料〉

- ・ロースハム 10g(せん切り)
- ・乾燥きくらげ 0.6g
- ・もやし 50g
- ・にんじん 8g(せん切り)
- ・きゅうり 10g(せん切り)
- ・棒々鶏ドレッシング 8g

〈作り方〉

- ①乾燥きくらげを水で戻し、せん切りにする。
- ②ハム、にんじん、きゅうりをせん切りにする。
- ③ハムは蒸して冷ましておく。野菜は茹でて冷ましておく。
- ④具材全てをドレッシングで和えて味をなじませる。

きくらげはきのこの仲間です。「木に生える耳のような食感の食材」ということで、漢字で「木耳」と書きます。

地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

みそラーメンの中華麺は地元の製麺業者さんのものです。五城目産のキャベツ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ缶詰、秋田県産の牛乳、豚肉を使っています。



熱量 853kcal たんぱく質 32.8g 脂質 22.3g カルシウム 375mg 食物繊維 8.0g



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よ！～

令和4年2月17日(木)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・ごまあえ・せんべい汁

せんべい汁(一人分)

〈材料〉

- ・かやくせんべい 10g
- ・若鶏もも肉 20g(小間切れ)
- ・にんじん 8g(いちょう切り)
- ・白菜 30g(ざく切り)
- ・ごぼう 10g(ささがき)
- ・ねぎ 10g(小口切り)
- ・酒 2g
- ・濃口しょうゆ 3g
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・みりん 2g
- ・かつお節 適量



〈作り方〉

- ①かつお節でダシをとる。
- ②野菜類を切り揃えておく。かやくせんべいは四つ割りにしておく。
- ③鶏肉、ごぼうを煮、火が通ったら調味する。
- ④にんじん、白菜を加えて煮る。割っておいたせんべいを加えて、少し芯が残るくらいまで煮る。
- ⑤ねぎを加え、味を調べて完成。

青森県・岩手県の郷土料理の「せんべい汁」は、モチモチした食感のせんべいが美味しい汁物です。今日は鶏肉を使いましたが、サバ缶を使う地域もあるそうですよ！



地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

熱量 845kcal たんぱく質 39.3g 脂質 26.2g カルシウム 338mg 食物繊維 4.5g