

令和4年2月21日(月)

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅煮・即席漬け・豚汁

豚汁(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 30g(一口大)
- ・じゃがいも 30g(乱切り)
- ・こんにやく 20g(短冊切り)
- ・豆腐 20g(さいの目切り)
- ・白菜 30g(ざく切り)
- ・にんじん 20g(いちよう切り)
- ・大根 30g(いちよう切り)
- ・ねぎ 15g(小口切り)
- ・みそ 13g
- ・酒 少々
- ・七味とうがらし 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②豚肉を軽く炒め、水を足して、アクをとりながら煮る。
- ③にんじん、大根、じゃがいも、こんにやく、豆腐の順に加えて煮る。
- ④全体に火が通ったらみそ、酒で調味する。
- ⑤最後にねぎと七味とうがらしを散らす。

今日は五城目産の米、じゃがいも、キャベツ、人参、大根、白菜、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐を使っています。地場産物の使用率が高い献立になりました！



地場産物使用率(カロリーベース) 87%

熱量 824kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.6g カルシウム 498mg 食物繊維 4.6g



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22日(火)

献立

青菜ごはん・牛乳・ハンバーグの和風きのこソースかけ・人参しりしり・野菜スープ

和風きのこソース(一人分)

〈材料〉

- ・ぶなしめじ 10g
- ・椎茸 8g
- ・えのき茸 10g
- ・しょうゆ 7g
- ・みりん 3.5g
- ・砂糖 g
- ・酒 1g
- ・水 適量
- ・片栗粉 g

〈作り方〉

- ①しめじとえのき茸は石づきを取り、小房に分ける。椎茸は石づきを取り、うすくスライスする。
- ②鍋に適量の水を入れ、①を煮る。
- ③火が通ったら調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼いたハンバーグにたっぷりかけていただく。

※バターを使うと洋風な味付けになります。

今日は五城目産の米、じゃがいも、白菜、人参、秋田県産の牛乳を使っています。寒さで甘味を増した人参をスライサーで「しりしり」。調理員さんががんばって作ってくれました！



地場産物使用率(カロリーベース) 69%

熱量 853kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.5g カルシウム 409mg 食物繊維 8.5g