

令和4年2月24日(木)

献立

五目チャーハン・牛乳・春雨サラダ・ チンゲン菜のスープ

チンゲン菜のスープ(1人分)

〈材料〉

| | |
|----------|------|
| ・糸かまぼこ | 10g |
| ・チンゲン菜 | 30g |
| ・ぶなしめじ | 10g |
| ・ホールコーン缶 | 10g |
| ・コンソメ | 1.8g |
| ・酒 | 3g |
| ・塩、こしょう | 適量 |



〈作り方〉

- ①チンゲン菜はザク切り、ぶなしめじは小房に分けておく。糸かまぼこはほぐしておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、しめじ、かまぼこを煮る。
- ③火が通ったら調味し、チンゲン菜、コーンを煮る。
- ④塩こしょうで味を整えて完成。

チンゲン菜は緑黄色野菜で、βカロテンが豊富に含まれています。その量はピーマンの6倍もあります！

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

珍しく人参が無い献立です。米、ねぎが五城目産、牛乳、卵、椎茸、ぶなしめじが秋田県産でした。さっぱりとした春雨サラダが人気で、どのクラスもよく食べていました。



熱量 797kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.7g カルシウム 314mg 食物繊維 3.3g



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25日(金)

献立

ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・ 五目きんぴら・大根のみそ汁

ちくわのマヨネーズ焼き(1人分)

〈材料〉

| | |
|---------|-----|
| ・ちくわ | 1本 |
| ・マヨネーズ | 20g |
| ・みそ | 1g |
| ・白ワイン | 少々 |
| ・ドライパン粉 | 2g |
| ・ドライパセリ | 少々 |



〈作り方〉

- ①ちくわを縦長に半分に切る。
- ②マヨネーズと味噌をよく混ぜ、白ワインを少々加えてさらに混ぜる。
- ③ちくわの断面を上にして並べ、溝になった部分に②をのせる。その上に、ドライパン粉をのせる。
- ④オーブンで③を焼く。
- ⑤焼き上がったらドライパセリを少しふる。
※今日は使っていません。

竹輪(ちくわ)は、スケソウダラなどの魚肉のすり身を棒に巻きつけて整形してから焼いた加工食品で、魚肉練り製品のひとつです。煮物などに使うとよいダシがでておいしいです。

今日は五城目産の米、にんじん、大根、ねぎ、味噌、秋田県産の牛乳、豆腐を使用しています。ちくわのマヨ焼きは味がしっかり付いているので、白いご飯とよく合います。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 827kcal たんぱく質 23.3g 脂質 30.7g カルシウム 331mg 食物繊維 5.7g