

令和4年2月3日(木)

献立

### えびピラフ・牛乳・コーンサラダ・ ポトフ・黒糖ビーンズ

#### えびピラフ (1人分)

〈材料〉

・精白米	100g
・冷凍むきエビ	35g(2Lサイズ)
・玉ねぎ	40g
・バター	2g
・コンソメ	3g
・白ワイン	4g
・塩	0.5g
・こしょう	適量

〈作り方〉

- ①米をといで水を切っておく。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、むきエビ、玉ねぎを炒め、コンソメ、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
- ④炊飯器に①の米と③の汁だけを入れ、水を加えて普通に炊く。
- ⑤④が炊きあがったら、③の具材を十分に混ぜる。

※皿に盛り付けてから、パセリのみじん切りを少しふると彩りがきれいです。

久しぶりのえびピラフは完食でした！地元の野菜を沢山使ったポトフは体が温まります。じゃがいも、キャベツ、にんじん、大根は五城目産、ポークウインナー、牛乳は秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

熱量 843kcal たんぱく質 27.3g 脂質 26.8g カルシウム 364mg 食物繊維 6.3g



## 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4日(金)

献立

### ご飯・牛乳・鮭のマヨネーズ焼き・ ひじきの五目煮・根菜汁

#### 鮭のマヨネーズ焼き(1人分)

〈材料〉

・鮭切り身	60g	} A
・塩、こしょう	少々	
・たまねぎ	15g	
・マヨネーズ	15g	
・みそ	0.6g	
・白ワイン	少々	
・シュレットチーズ	12g	
・ドライパン粉	1.8g	
・アルミケース	1個	

〈作り方〉

- ①鮭に軽く塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜてソースを作っておく。
- ④アルミケースに鮭を入れ、①のソースとチーズをのせる。  
最後にドライパン粉をのせる。
- ⑤オーブン等でじっくり焼く。

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、干し椎茸、厚揚げ、ごぼう、枝豆を使用しています。鮭マヨ焼きはマヨネーズとチーズで洋風な味です。



地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

熱量 910kcal たんぱく質 39.4g 脂質 33.5g カルシウム 577mg 食物繊維 8.7g