

令和3年4月27日(火)

献立

ご飯・牛乳・豚肉ときゃべつの甘味噌炒め・
ギョウザ・チンゲン菜のスープ

豚肉ときゃべつの甘味噌炒め(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 25g (一口大)
- ・豚もも肉 25g (一口大)
- ・きゃべつ 100g (ざく切り)
- ・ピーマン 10g (角切り)
- ・にんじん 10g (いちよう切り)
- ・パプリカ 5g (角切り)
- ・おろしにんにく 0.2g
- ・ごま油 2g
- ・みそ 6g
- ・テンメンジャン 3g
- ・豆板醤 0.6g
- ・しょうゆ 3g
- ・酒、みりん 各 1.1g
- ・片栗粉 2g

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。
- ③にんじん、きゃべつを加えて更に炒める。
- ④調味料を混ぜ合わせて味噌タレを作り、調味する。
- ⑤ピーマン、パプリカを加えて火が通ったら、水溶きした片栗粉でとめる。

春きゃべつは柔らかくて美味しいので「生」で食べたいのですが、今日は炒め物にしました。1人100gでも足りない程です。



地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

熱量 917kcal たんぱく質 31.9g 脂質 34.0g カルシウム 349mg 食物繊維 5.1g



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3年4月28日(水)

献立

肉うどん・牛乳・ちくわの天ぷら・
白菜ととんぶりのサラダ・黒糖ビーンズ

ちくわの天ぷら(一人分)

〈材料〉

- ・かもめちくわ 1/2本
- ・天ぷら粉 5g
- ・水 適量
- ・卵 3g
- ・青のり粉 少々
- ・かもめちくわ 1/2本
- ・天ぷら粉 5g
- ・水 適量
- ・にんじん 5g
- ・揚げ油 適量



たっぷりの油で
カラリと揚げます

〈作り方〉

- ①ちくわを縦半分にする。
- ②人参は皮をむいてすりおろす。
- ③天ぷら粉を水溶きし、青のり粉入りと、にんじん入りの二種類の衣を作る。
- ④ちくわに③の衣をまぶし、油で揚げる。

「青のり」と「にんじん」の二色の天ぷらは、そのまま食べてもうどんに入れて食べても美味しいです。



地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

熱量 837kcal たんぱく質 33.6g 脂質 34.4g カルシウム 377mg 食物繊維 6.2g