

令和4年2月7日(月)

献立

ご飯・牛乳・アドボ・ツナあえ・
白菜のみそ汁・味付のり

アドボ (1人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	80g
・こんにゃく	30g
・うずら卵水煮	30g
・おろしにんにく	1.3g
・しょうゆ	7.2g
・酢	6g
・砂糖	0.6g

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大に切る。こんにゃくは短冊切りにする。
- ②にんにく、調味料を混ぜ、肉を漬け込む。
- ③鍋に火を着火して②を煮る。肉に火が通ったらこんにゃく、うずら卵を加え、全体に味が染み込むようにじっくり煮込む。

今日は五城目産の米、じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、にんにく、白菜、味噌、秋田県産の牛乳、こんにゃくを使っています。じっくり煮込んだアドボは意外と人気がある一品なのです。



地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

熱量 812kcal たんぱく質 42.7g 脂質 22.9g カルシウム 362mg 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す！～

令和4年2月8日(火)

献立

ご飯・牛乳・ギョウザ・
豚肉とキャベツの甘味噌炒め・すまし汁

すまし汁(一人分)

〈材料〉

・なると	10g
・ぶなしめじ	10g
・三つ葉	7g
・白だししょうゆ	5g
・酒	少々
・塩	少々
・かつお節	適量
・だし昆布	適量

〈作り方〉

- ①なるとは薄く輪切り、ぶなしめじは小房に分け、三つ葉は2cm位の長さに切っておく。
- ②だし昆布とかつお節でダシをとる。
- ③しめじ、なるとを煮る。火が通ったら調味料を加えて味付けをする。
- ④最後に三つ葉を入れて一煮立ちさせる。

今日は五城目町産の米、キャベツ、ねぎ、冷凍パプリカ、人参、秋田県産の牛乳、豚肉、ぶなしめじを使っています。すまし汁はダシが効いていて、三つ葉の香りがする和風テイストですが、中華風のおかずとも合います。



地場産物使用率(カロリーベース) **82%**



熱量 878kcal たんぱく質 29.5g 脂質 30.9g カルシウム 309mg 食物繊維 4.6g