

令和4年2月9日(水)

献立

ご飯・牛乳・春巻き・野菜のナムル・  
マーボー豆腐

マーボー豆腐(1人分)

〈材料〉

・水切り絹ごし豆腐	125g (さいの目切り)
・豚挽き肉	45g
・ねぎ	20g (小口切り)
・ニラ	10g (3cm位の長さに切る)
・ごま油	1.1g
・おろししょうが	1.1g
・おろしにんにく	1.1g
・豆板醤	1.8g
・コチュジャン	1.8g
・みそ	6g
・砂糖	0.8g
・しょうゆ	6g
・みりん	4g
・酒	4g
・でんぷん	2.4g

〈作り方〉

- ①中華鍋に油を敷いて、ねぎの半分、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、挽き肉を入れて更に炒める。
- ②①に調味料と水を加えて煮込む。
- ③豆腐と残ったねぎとニラを入れて一煮立ちさせる。
- ④味を調べ、水溶きでんぷんでとろみをつける。

ピリッと辛いマーボー豆腐は食欲が進み、体が暖まります。米、人参、ねぎ、にんにく、味噌が五城目産、牛乳、豚肉、豆腐が秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **75%**

熱量 882kcal たんぱく質 32.0g 脂質 31.6g カルシウム 370mg 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10日(木)

献立

スパゲッティ・ナポリタン、牛乳、  
バターロールパン、ゆで野菜サラダ

スパゲッティ・ナポリタン(一人分)

〈材料〉

・スパゲッティ	80g
・食塩	少々
・ウインナー	15g (スライス)
・エリンギ	20g (短冊切り)
・にんじん	12g (せん切り)
・玉ねぎ	45g (スライス)
・ピーマン	10g (せん切り)
・トマト缶	20g (角切り)
・サラダ油	2g
・おろしにんにく	少々
・無塩バター	2g
・トマトケチャップ	35g
・コンソメ	1g
・中濃ソース	4g
・粉チーズ	3g

〈作り方〉

- ①材料を切っておく。
- ②鍋に油をしき、にんにくを炒めて香りを出してから、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ウインナーを炒める。
- ③②に調味料とトマト缶と調味料を加えて煮込み、トマトソースを作る。
- ④たっぷりの湯を沸かして塩を少々入れ、スパゲッティを少しかために茹でる。茹で上がったら、③のソースに入れてよく絡める。皿に盛り、粉チーズをふりかける。

今日は五城目産のキャベツ、にんじん、パプリカ、にんにく、秋田県産のパン、牛乳、ウインナーを使用しています。久しぶりのスパゲッティ、1年生は完食しました！



地場産物使用率(カロリーベース) **42%**

熱量 871kcal たんぱく質 28.0g 脂質 33.5g カルシウム 353mg 食物繊維 8.6g