

令和4年3月1日(火)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・  
切干大根のうま煮・かきたま汁

豚肉の生姜焼き(1人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース肉 80g
- ・甘酒 10g
- ・おろししょうが 2g
- ・醤油 7g

〈作り方〉

- ①厚切りの豚肉を使用。肉をたたいて柔らかくする。
- ②肉を甘酒にくぐらせてしばらく寝かす。
- ③漬け汁を作り、②の肉を漬け込む。
- ④オーブンで焼く。(220度で10分程)

※ご家庭で作る場合は一晩漬け込むとよいです。  
フライパンで焼いても柔らかいです。

今日は五一中の定番メニューです！五城目産の米，ほうれん草，人参，ねぎ，切干大根，味噌，秋田県産の牛乳，豚肉，干し椎茸，豆腐を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **91%**



今日から3月です。  
3年生が給食を食べるのはあと  
6回。楽しんで食べてくださいね。

熱量 878kcal たんぱく質 35.7g 脂質 29.1g カルシウム 343mg 食物繊維 4.3g



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よ！～

令和4年3月2日(水)

献立

しょうゆラーメン・牛乳・  
ごまマヨあえ・かぼちゃパイ

しょうゆラーメン(1人分)

〈材料〉

- ・ゆで中華麺 250g
- ・豚もも肉スライス 25g (一口大)
- ・なると 6g (スライス)
- ・塩メンマ 10g
- ・もやし 25g
- ・ねぎ 15g (小口切り)
- ・しょうゆラーメンスープ 15g
- ・酒 2g
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえる。塩メンマは塩抜きをしておく。
- ②スープを作る。豚肉をアクを取りながら煮る。  
もやし，メンマ，なるとを加えて煮て，調味する。
- ③ねぎを加えて，塩こしょうで味を整える。
- ④温かい中華麺にスープをかけていただく。

今日は五城目産の人参，ほうれん草，ねぎ，かぼちゃ缶詰，町内業者製の中華麺，秋田県産の豚肉，牛乳，卵を使っています。久しぶりのかぼパイ，今日も美味しくできました！



地場産物使用率(カロリーベース) **78%**

熱量 791kcal たんぱく質 35.7g 脂質 20.1g カルシウム 381mg 食物繊維 8.5g