

令和4年3月14日(月)

献立

ハヤシライス・牛乳・ゆで野菜サラダ

ゆで野菜サラダ(1人分)

〈材料〉

・キャベツ	50g	
・ブロッコリー	25g	
・カリフラワー	25g	
・パプリカ	5g	
・オリーブオイル	4g	} ドレッシング
・酢	2.5g	
・白ワイン	0.8g	
・塩	0.7g	
・ブラックペッパー	少々	

〈作り方〉

- ①キャベツは太めのせん切り、ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。パプリカは小さく角切りにする。
- ②①の野菜をゆでて、しっかり冷ましておく。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜とドレッシングを合わせて味をなじませる。

今日は五城目産の米, 人参, 冷凍パプリカ, 秋田県産の牛乳, 豚肉を使っています。今日のハヤシライスはじゃがいも入りで, マイルドな味になりました。



地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

熱量 936kcal たんぱく質 26.2g 脂質 33.0g カルシウム 303mg 食物繊維 6.6g



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しょう!~

令和4年3月15日(火)

献立

ご飯・牛乳・鮭フライ(パックソース付き)・ こんぴらごぼう・小松菜のみそ汁

鮭フライ(1人分)

〈材料〉

・鮭切り身	60g
・塩こしょう	少々
・小麦粉	6g
・卵	10g
・パン粉	10g
・揚げ油	適量
・中濃ソース	適量

〈作り方〉

- ①鮭の切り身に軽く塩こしょうをふっておく。
- ②卵を割りほぐし, 水で溶く。
- ③鮭に小麦粉, ②の卵, パン粉の順で衣を付ける。
- ④揚げ油を熱し, ③を揚げる。
- ⑤食べる時にお好みでソースをかける。

今日は五城目産の米, 人参, 味噌, 秋田県産の牛乳, ごぼう, 卵を使っています。給食室で手作りした鮭フライは, 衣がサクサクで美味しいですよ!



鮭は生まれた後海に出て海水で生活し, 産卵の時期などに遡上して戻ってきます。英語で「salmon(サーモン)」といいます。

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

熱量 882kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.4g カルシウム 396mg 食物繊維 7.1g