

令和4年3月16日(水)

献立

きのこスパゲティー・牛乳・野菜スープ・かぼちゃケーキ

きのこスパゲティー(一人分)

〈材料〉	・スパゲティー	75g
	・食塩	少々
	・スライスベーコン	18g (1cm幅に切る)
	・ぶなしめじ	20g (小房に分ける)
	・干し椎茸	1g (水で戻してスライス)
	・エリンギ	10g (短冊切り)
	・えのきたけ	10g (小房に分ける)
	・玉ねぎ	30g (スライス)
	・バター	2g
	・おろしにんにく	少々
	・無塩バター	2g
	・しょうゆ	5.7g
	・コンソメ	1g
	・塩こしょう	少々

〈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、きのこを炒める。
- ③バターを加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ④別の鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を少々入れ、スパゲティーを少しかために茹でる。茹で上がったら、③に入れて炒め合わせる。

今日は五城目産のかぼちゃ缶詰、にんじん、にんにく、秋田県産の牛乳、卵、ぶなしめじ、干し椎茸を使っていますが、地場産物使用率が低い献立になってしまいました。



地場産物使用率(カロリーベース) 22%

熱量 801kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.9g カルシウム 331mg 食物繊維 7.6g



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3月17日(木)

献立

ご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・ひじきの煮物・白菜のみそ汁

ひじきの煮物(一人分)

〈材料〉	・干しひじき	5g
	・ちくわ	10g
	・油あげ	8g (せん切り)
	・にんじん	15g (いちよう切り)
	・ごぼう	15g (ささがき)
	・つきこんにやく	30g (3cm位の長さに切る)
	・むき枝豆	8g
	・サラダ油	適量
	・酒	2g
	・濃口しょうゆ	3g
	・みりん	2g

〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻す。こんにやくは適度な長さに切って下ゆでする。油揚げは熱湯にくぐって油抜きをしてからせん切りにする。ちくわ、野菜類は切り揃えておく。
- ②枝豆以外の具材を軽く炒め、水を少し足して煮る。
- ④途中味付けをして煮含める。
- ⑤最後に枝豆を加えて一煮立ちさせる。

今日は五城目産の米、人参、白菜、にんにく、みそ、秋田県産の牛乳、むき枝豆、干し椎茸を使っています。チキンは照りが出て、見た目にも美味しい一品になりました。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 866kcal たんぱく質 37.0g 脂質 28.3g カルシウム 452mg 食物繊維 7.9g