

令和4年3月3日(木)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ホッケ)・おひたし・じゃがいものそぼろ煮・ウエハース

じゃがいものそぼろ煮(一人分)

〈材料〉

・豚ひき肉	25g
・じゃがいも	70g(乱切り)
・玉ねぎ	60g(楕切り)
・にんじん	15g(いちょう切り)
・さやいんげん	10g(食べやすい長さに切る)
・つきこんにゃく	20g(適度な長さに切る)
・干しいたけ	1g(スライス)
・グリーンピース	6g
・しょうゆ	7.8g
・酒	2g
・みりん	2g
・砂糖	1g
・炒め油	少々

〈作り方〉

- ①野菜類を洗って切る。干しいたけは水で戻してから切る。つきこんにゃくは湯通しておく。
- ②鍋に油をしき、豚ひき肉を炒める。
- ③肉に火が通ってきたらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃくを加えて軽く炒め、水をひたひたに入れて中火で煮る。
- ④途中で調味料を加え、味が染みこむようじっくり煮込む。
- ⑤さやいんげん、グリーンピースを加えて一煮立ちさせる。



今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、干し椎茸を使っています。成長期に必要な鉄分、カルシウム強化のウエハースを付けました。

地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

熱量 821kcal たんぱく質 35.5g 脂質 20.0g カルシウム 553mg 食物繊維 6.3g



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4日(金)

献立

ポークカレー・牛乳・福神漬・フルーツゼリー

ポークカレー(1人分)

〈材料〉

・豚モモ肉	55g
・じゃがいも	70g
・玉ねぎ	70g
・炒め玉ねぎ	12g
・にんじん	30g
・トマト	20g
・おろしにんにく	2g
・おろししょうが	2g
・無塩バター	2g
・赤ワイン	3g
・中濃ソース	1.5g
・カレールー	25g
・ローリエ	適量

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにしておく。トマトは湯むきし、ミキサーにかける。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、豚肉を軽く炒める。
- ③野菜を加えて炒め、水とローリエを加えて煮込む。途中、トマト、赤ワイン、カレールーを加え、よくかき混ぜながらじっくり煮込む。中濃ソース、カレー粉などで味を調える。

今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、にんにく、冷凍トマト、エコ・ファーマーズさんの福神漬、秋田県産の牛乳、豚肉、りんご缶詰を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

熱量 995kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.6g カルシウム 377mg 食物繊維 5.1g